改变自己没那么可怕

来源：https://www.pua1024.com/0/101/

前言

大家好，我是复合咨询专家浅海。

我主要经由E-maii、简讯等媒介接受「想和前男(女)友复合」的客户委托，再 提供相关的心理建设及具体的行动建议。

三年来，我所经手的咨询已经超过一万件，而「成功复合」的案件更是不计其数。 当我询问成功的情侣们「复合后有什么改变」时，他们这么回答。

「彼此间的爱情及牵绊比分手前更深。J「更懂得体谅对方的心情。」

「相处时产生了很棒的张力。」

「对方比之前更珍惜自己。」

「产生想要结婚的感觉。」

而且，复合之后关系变得更好的情侣们，占了压倒性的数量。

在此同时，许多人在透过这次努力复合的行动中，更学会了「如何面对自己」、「如何体谅对方」以及「更加自我成长」。

提到「复合」，很多人都会产生负面的观感，其实绝对不是如此。

我反而觉得， 这是一次学习如何好好面对一个男性的绝佳机会。

这也是我一开始想成为复合咨询师的初衷。

本书汇整了我至今所有成功案例中最重要且值得参考的部分，这不是某位伟大教 授的心理学经典，也不需要具备特殊能力才能做到。所提供的一切方法，都是取自于 和妳同样的平凡女性们赢回心爱男性的成功经验。

本书虽然以「复合」为主要方向，但对于「想改变一成不变的单调关系」及「想 再次让维持不下去的关系死灰复燃」的读者们，当中的方法及建议同样很有帮助。 复合需要的是「决心•心理准备」及「具体行动」。

当中，尤以第一、二、七章所整合的「决心•心理准备」最为重要。因为，它教 导大家「如果真心想和对方复合，就一定要让对方知道」这一点。我甚至可以说光这 三章的内容，就有可能帮助妳成功复合。所以，请大家一定要认真阅读这些部分。

等到真正理解这三章的内容后，再按照第三至六章「具体行动」所提供的建议进 行，相信必能事半功倍

如果，妳有一个真的很喜欢、却又一直忘不掉的人.，请记得，你们还有「复合」 这个可能。

因为，妳没有他是不行的。

从今天开始，不要再对自己说谎，也不要再假装不在乎了。

总有~天，妳会带着满满的笑容，对他大喊「我喜欢你！」

希望越来越多的女性们，能够和心爱的人复合，从此幸福快乐。

我真心盼望每个复合的心愿都能成功！

浅海

第一章 如果你真的忘不了他

「我们真的还有可能吗？」

你一定很想知道这个答案吧！

如果你真的忘不了他，相信我，你一定可以复合成功。

你们是有可能的

「我们还有机会复合吗？」

你现在最想知道的，应该是这件事吧？

直接从结论上说，这事「有可能」的。

至今，我接受了上万件与复合相关的咨询，也活的过许多「复合成功了」的好消息。

当中还有许多是乍看之下有些困难、最后还是成功复合的案例：

·完全拒接电话

·对方已决定和别人结婚。

·对方是离婚的前夫。

·备胎关系

虽然每个人情况不同，但不管是什么状况，复合都不会是「不可能的任务」。只是复合必须由自己亲自采取行动，要是不知道对方的联络方式、不知道住址和工作地点、不认识对方的朋友、根本接触不到对方的话，想要复合就很难了。另外，如果对方已经结婚，就道德上来说也很难获得协助。

除了上述那些例子以外，谁都有可能复合。

话虽如此，但人的烦恼是无止尽的。我相信还是有人会认为「我的情况是很困难的」吧！这种烦人的心情我很了解。

但是如果不从这里前进的话，恐怕永远都不会有复合的希望。因为，你一开始就认为「不可能」了。

相信大家都在小学体育课时玩过跳箱，比起运动神经，觉得「自己办不办得到」的信念，反而对结果影响较大，认为自己「办得到」的孩子，通常都能在适当的时候助跑及踩上踏板，跳跃时更毫不犹豫，因此最后都能成功跳过去。

相反的，认为自己「可能办不到」的孩子，则会在助跑时因为恐惧而失速：因为速度不够，便错失才上踏板的正确时机，结果就失败了，光是认为自己办不到，就会对身体造成各种影响。

同样的，如果之前就对复合抱着「可能无法成功」的念头，行动就

会变得犹豫不决。这样一来，想法也会变得悲观，甚或是做出惹人讨厌的事。

只有抱着「一定成功」的念头，才能在对的时机迅速做出正确的事，也能在面对对方时堂堂正正，最后就能成功。

相同的情况，会因为你的想法产生极大的变化。

因此，如果你正在思考「我们有没有可能复合」，我可以很清楚的告诉你——你们是有可能的。

之后，就只剩下你有多相信这个可能性，以及有没有做出错误的行为了。与其总是停在原地烦恼，还不如直接开始行动。

另外，我也经常被人问说「复合的机率有多少」：说实在，这也要看你的行动力。

因为，即使现在你们复合的机率有百分之五十，但是未来或许会上升到百分之九十，也可能降到百分之十，就像我面前提过的例子，有些人复合的可能性几乎于零，但最后还是成功了，而且这样的例子还不少。

与其向这些没用的，还不如尽快开始思考该如何采取行动，以及如何提高成功的可能性。

「有没有机率复合」、「有的话机率多少」——请大家不要因为太在意这些细节，而让自己变得胆小。

机会一定是有的。

但是，那会是百分之百还是零，以前都要看你自己。

复合不是坏事

我经常听到一下这些话

「如果他现在很幸福，我是不是应该默默地离开？」

「我想要复合，真的是为了他好吗？」

有时候，越考虑到对方的心情，就越会烦恼自己想要复合的念头是否是错误的。

的确，去做一件对方并不希望的事，感觉就像在给对方添麻烦，像是硬把自己的心情施加到对方身上一样，这些我很了解。

但是，会这么想，是因为你预设了对方「不想要复合」这个前提。

如果真的想和对方重新来过，最重要的应该是去思考自己能做什么，才能让对方「想要复合」才对。

或许对方目前拒绝跟你复合。

拒绝的理由有很多，但是不管是什么，对方只是「现在这个时候不

想和你复合」而已。

况且，就算对方现在这样想，不代表以后都一直这样想，对方也有可能再次喜欢上你。

这时要采取行动，就是在对方想和保持距离的状况下，慢慢让他的心情倾向你。

如果之后对方的心回到你身上了，当然就会考虑和你复合。到那时候，你还会认为自己是在「做一件坏事」吗？你应该是什么都不想，马上就投入对方的怀抱了吧。

然后，当你们开始快乐的交往时，对方一定会这么对你说：「幸好那时候和你重来了」

你想想，如果就这么放弃了可能改变的想法的他，不是十分令人惋惜吗？

明明只要再努力互相了解，你们就有可能成为对方的最佳伴侣，却因为误解而彼此错过。明明，你们还有机会重来的。

我不希望你有一天这么后悔。

明明还有机会重来，而你也迫切希望能够重来，却因为胆怯而不敢行动，如果在什么都不做，你将来真的有可能会后悔。

如果真的为他好，你应该努力拯救这个曾经深爱过你，却因为分手

而深受伤害，自我厌恶的男人。

明明是两情相悦而共同展开一段恋情，却因为对你的爱情渐渐淡了，最后不得不分手。这样的他，同样会因为和你分手受伤。

「我是不是太薄情了」

「我明明曾经那么爱你，你也那么爱我」

「我曾说过要好好珍惜你，最后还是背叛了你。对不起」

不要忘记，他同样会感到心痛。

这时，如果你努力开始付出行动，他很有可能再次爱上你。

只要和你再续前缘，他心中的伤便会因此痊愈，你们会变得比以前还要幸福。

希望和他复合，想要和他重头开始，并不是一件坏事。

如果你对他造成了困扰了，那一定是你寻求复合的方法错了。这一点一定要清楚。

你该做的并不是去强迫他改变想法，而是应该慢慢让他的心回到你身上，然后再次爱上你。

既然你们曾彼此相爱，那么，只要消除他现在对你的负面感觉，你

应该又会便回他心目中的那个理想女性。

希望和他复合。这绝不是一件错误的事，为了和他重新来过而付出努力，也不应该遭到任何人的谴责。所以拿出自信，努力朝着「复合」这个目标前进吧。

如果你是真心为他着想，这一次，你一定要给他幸福。

如果你因分手而失去自信

和恋人分手这个经验，经常会让人发现自己所不知道的缺点。

你的情况又如何呢？是不是给自己贴上烂人的标签，对自己失去自信了呢？是不是总是在后悔「当时如果自己有那么做」、「当时为什么说了那样的话」这样的事呢？

失去自信的你，对他来说是完全没有魅力的。我想，没有几个男人会想和没有魅力的人交往

自信是很重要的，光从字义上来看，自信就是「相信自己」：也就是说，你必须要「相信自己」做得到才行。

一定要找回自信，为了恢复自信，就需要做些事转为自信的根据，告诉自己「我努力了」、「我和以前不一样了」。自信无法凭空产生。所以，要努力创造能让自己恢复自信的根据。

为了帮你找回自信，在这里，我要请你回想一个场景，那就是你和

他刚开始陷入爱河的时候。

他是怎么样的爱着你。

而你又是怎么样的爱着他?

对你们彼此来说，你们应该都是独一无二的吧? 因为你是那么有魅力的女性，你们之间的爱情当然很美好。

就算你的恋爱技巧十分拙劣，也不擅长和人交际，也要对自己抱有自信。

如果你回想和他的过往时光，却「每天都觉得悲伤痛苦」，那么很遗憾，请你放下这本书，放弃复合吧。但是，如果你回想起过去「每天都快乐的想在人间仙境」，那就不要犹豫，努力去寻回失落的爱情。

因为，你现在打开了「成功复合」的那道门，拿出自信来！让我们一起努力，重新夺回他的心吧。

心想事成的力量

到目前为止，能够成功复合的人，都会在心中想象一个光明的未来，因此，我也希望能让你了解「心想事成」是多大的力量。也就是说，你现在只要一心想着「绝对能成功」就行了。

自我暗示，对于复合来说也是重要的关键，总是抱着乐观的想法，

心情上也会变得比较轻松，从过去许多成功案例中，可以看出坚信会有好结果的念头，会对行动及思考带来多大的正面能量。

举例来说，你现在正在和他说话，但他却无精打采，不怎么想说话的样子。这事，你心里会出现什么样的想法?

如果你心里想的是「他好像不太想和我说话」或「他似乎觉得我很烦」，那就要注意了。

现在的你，基本上充满了负面思考。这样悲观的态度，只会让他他觉得更累，甚至觉得「还是不要和你继续联络的好」。

因为，在这样失去自信又沮丧的状况下，你也只会说出一堆自我怀疑的话，看到他一脸沉重的表情，你又会情不自禁地说「对不起，你应该不想和我说话吧」，「如果你觉得困扰，就跟我说吧」。

即使他表面上说「不会啦」，实际心里已经开始觉得你「很麻烦」了。

相反地，如果你总是保持乐观轻松的心情，在看到他没精神的时候，大概也只会想到「他怎么了」，然后自然而然的关心他「是不是累了」。

听到你的关心，他也能坦然告诉你「最近工作确实很累」，然后你再温和地安慰他「真是辛苦了」，表达自己的理解。

光是这样，他就能从疲惫中稍微喘一口气，同时心里觉得「果然还

是你了解他」，对你好感大增。

就像这样，他的感觉和口气完全没有不同，但你的心境就不同了。你所采取的行动就会大大不同。

当然，随着你采取的行动，他之后所表现出来的回应也会完全不一样。如果你一直表现出没自信又卑微的态度，你们只能离复合日子越来越远。但如果你充满自信积极应对，障碍就会一一消除，让你们的复合之路更加平顺。

以简讯为例子好了。你传了简讯给他，他也回了，但只有只字片语，连个笑脸都没有。这时如果沉浸在「他的回复简讯好冷淡」或「我们果然没机会了」这样的自卑中，只会浪费时间：还不如转而去想「他回复简讯了」火「他回的时间比上次更快了」这些令人高兴的地方，这样一来，你就能在下次的连络中抱着更明朗愉快的心情。

这样从容的态度，会让你和他的联络越来越自然，也更能享受和他互动的快乐中，让你们之间进入正面循环。

很特别的是，这种「自我暗示」对他也能产生很大的效果。也就是说，你其实能够在自己有所求，对他施加暗示。

譬如，当你们分手之后，你不断骂他「真是个烂人」，「简直冷酷无情」，他最后就会如你所愿地认同「对啦，我就是个烂人」，「我就是冷酷无情」。

但是，如果你总是称赞他「一直都那么温柔」，「分手之后还是那

么好」，他就会不知不觉地「想要对你更好」，照你所描述的样子去塑造自己。

你越是对他说「你真的很温柔」，他就会不断在心中描绘出那个「温柔的自己」，这么一来，当你对他有所要求时，他就会因为觉得「自己很温柔」，而无法拒绝你，而你成功的机会就会大大增加。

所以，如果你现在和他说话时，还是会不时冒出「你真的很冷漠耶」或「我看你一个人也过的很好嘛」这样醋溜溜的话：当他对你的态度越来越糟，你也只能自食苦果。

只要改变一下传达给他的话语，结果就会完全不同。

「心想事成」的力量，为什么不去相信这个可能性，并试着好好努力呢?

想法转个弯，不安变希望

一旦你开始朝着复合付出行动，你在每个阶段就会被各种不安所困扰。刚开始是「我们真的有可能复合吗？」，然后「这样做是最好的选择吗？」「他没有回简讯，我是不是被他讨厌了？」，「他真的好冷淡，我们果然不可能了？」「他真的是因为太忙了吗？还是有别的理由？」「他是不是有新的女朋友了？」……等等。

每一次，都会有无止尽的不安跟随着你。

简直才过一关，新的不安又随之而来了，真的很令人讨厌。

难道真的没办法解决了吗?

其实，你能够将这种不安变为希望。

这么说好了，你在决定某件事情时，难道每次都是毫不犹豫就决定了吗？都没有任何不安。

答案是否定的。

其实，你能够将这种不安变为希望。

这么说好了，你在决定某件事情时，难道每次都是毫不犹豫就决定了吗？都没有任何不安?

人在下决定时，一定都会伴随着不安和犹豫，不是只有在想要复合时才会如此。

不管是谁，在生命中都会抱着或大或小的不安。所以，不是只有你会不安，也不是因为你比其他人软弱。

每次在咨询时，都会有很多人告诉我，他们「不安的快疯了」，因为他们真的很喜欢对方，所以总是觉得不安。

但是，如果在复合时只有不安，还不如一开始就不要这么做，既然你得到的只有痛苦，那么，做这件事就没有任何意义。

所以，我们换个方式思考一下。

你现在所感到的不安，真的有糟糕到那种程度吗?

处在混乱中的你，看起来似乎充满了不安：但是冷静地想想，你在不安当中所隐藏着的，难道不是极大的希望吗?

前几天，有位女孩来找我谘商。

「不管我怎么约他，都被他拒绝了，只说“现在很忙，下次吧”…之前他也只说了一句“不行”。我本来以为这次可以的……难道我们真的没有希望了吗？」

如果是你，会怎么回答她呢?

这个女孩的烦恼，是她连续约了对方两次，但两次都被拒绝了，第一次对方只回她一句「不行」，这次是「下次吧」。你不觉得，这比第一次简单的NO要更令人期待吗？比起第一次，对方对她的邀约也变得稍微积极了一些。光只是这样，就已经是很大的进步了。

还有一个更大的希望。

如果对方对她的邀约感到困扰或厌恶的话，很可能在经过第一次的邀约之后，就会想办法断绝跟她的联络。譬如完全不回简讯，或是拖了很久才回、态度很恶劣。

但是这个女孩仍然能和以前一样顺利联络到他，这表示对方「并不

厌恶她的邀约」。因为要是讨厌的话，他应该会避之不及，表达出「你的邀约对我造成困扰了」的态度。

但对方并没有如此，他的态度仍然很普通，而且对邀约的回应还从「不行」变成了「下次吧」。

这么一想，你不觉得一点都没必要那么悲观了吗?

在陷入不安之前，请先找到一直存在在你眼前的机会，我想一定很多才对，重要的是，你自己有没有办法发现这些机会。换个想法，转个角度，不安就变成希望了。

机会之前人人平等！我们一起加油吧。

复合的原点是「爱」

到目前为止，我都只鼓励大家要拿出勇气及希望。

但在本章的最后，我想和大家一起重新检视你的心情。

你现在，有一个很喜欢很喜欢、很想要和他重新开始的人吧。

在你们要分手的时候，应该彼此都互相受了伤，没有什么美好的回忆。但是，即使这样，你还是希望能和他重新来过。那就表示，对你而言，他有什么说不出来的魅力。

当你鼓起勇气决定要和他复合了，却总是被眼前的一举一动给影

响。为了他「没有回复简讯」而焦躁，为了他「对你态度冷淡」而悲伤，总是陷入「他可能其实很讨厌你」的负面思考中。

即使如此，你还是喜欢他。

他都那么对你了，为什么你还是忘不了他？还是离不开他？

那个答案，就是你现在最重要的心情。

为什么你会那么喜欢他？

那是因为你知道，在交往的时候，那个既优秀又温柔的他，才是真正的他。

他总是在你遇到困难的时候帮助你。

他总是在你伤心难过时逗你笑。

直到现在，你才感受到他有多么爱你，他拥抱你时坚强的臂膀。

牵着你的手时又有多么温暖。

还有他认真专注的侧脸。

就是这一个个珍贵的回忆，促使你现在付出了行动。

我想，你们之间的回忆，应该要比我所写的那些还要来的更快乐。

更温暖吧。

你会想要再一次找回它们，是理所当然的事。况且，或许你真的能成功。所以，不要再踌躇不前了。

当你沮丧失落，无法再前进时，当你焦躁不安，看不到方向时，请再次回想为什么你会那么地喜欢他?

那个答案，会成为你复合的原动力。

第二章 成功复合的重要关键

在你含泪仰望天空之前

请记得「他也同样很寂寞」

然后鼓起勇气去联络他吧！

不画地自限

在这一章，我要教大家在寻求复合的过程中，应该如何保持正确的想法和心态。

其实，复合的成功或失败，几乎都取决这个核心部分，也就是你内心是否坚定。

由于每个人的情况不同，因此我针对复合所提供的行动或建议，无论再怎么详细，都会有一定的限度。但是，只要你行动的初衷及想法是正确的，不用担心，你一定会成功。

因此，这一章真的非常重要。大家一定要仔细地阅读！

当我接受复合的相关咨询时，经常会遇到向我表示「想法会变得非常悲观」、「觉得自己一定不会成功」的人。

身为普通人，本来就很难随时随地都积极向前，充满自信。当我们

软弱的时候，我们的想法就会偏向不好的方向。

这个时候，请记得问问自己。

「难道我就只有如此？我的「决心」就只有这样？」

我们常听到运动选手说：「困住我们的，通常是我们自己。」我也是这么认为的。你的潜力绝对不只如此，我希望你不要因此局限了自己。

不要说「反正我的能力就只有这样」，更不要贬低自己的价值。你比你自己所认为的更好。我相信，你所喜欢的人一定也知道。但是，如果连你都看低自己了。他也会因此而看不起你。

我能力了解你莫名悲观的心情，但不要认为「因为你就是这样，所以没办法」。不要在这里画地自限，你应该更相信自己「能做得到」。

不要只看到自己不好的地方，要相信你是最棒的一个人。

如果真的希望和他重新在一起，首先就要相信自己「办得到」。

你有受害者情结吗？

凡事事出必有因，不明白原因，就找不到正确的解决方式。

所以，在你采取行动之前，要先客观并确实地了解你们分手的原

因，这一点很重要。

每当进入这个阶段，女性咨询者通常会出现很明显的「受害者情结」。

「他完全都不打电话，真的很冷漠」

「我那么爱他，他却没有那么爱我」

「我总是被他弄得团团转」

所以我真的很可怜……会这样想的女性真的很多。

但是，事实真的是如此吗?

说不定他并不是故意不打电话，只是很忙。

说不定他并不是不够爱你，只是你的存在让他可以安心工作，所以少了一些和你说话的时间。

说不定他只是在用自己的方式表达爱情，希望能让你高兴。

换个角度，或许就不一定完全是他的错。

有时候，明明对方没有那个意思，另一半却想太多，想法过度偏激，所以造成了误会，然后把错推到对方身上，再不自觉地不断责怪对方，把自己变成了受伤者。

但是，问题不再谁是加害者，或谁是受害者。

如果总是要有一方当坏人，另一方当可怜的受害人，复合之路只会遥遥无期，也失去所有努力的空间。这种想法只有百害而无一利。

首先，你要放下「受害者情结」，站在对方的立场替他想想。

第一步，就是丢掉「我为他做了多少多少」的念头。

因为，你做的事情不应该是「为了他」，而是纯粹你想这么做才对。如果你做任何事都是为了获得更大的回报，当回报不如自己预期就责备对方，也难怪你们的关系会走不下去。

停止这种不正常的恶性循环。

当你想为他做些什么的时候，要想「这是我自己想做的」。不要认为对方应该要感谢你，要想「这是我自己想做的，所以不需要感谢」

这样转个念，就会大大减少你的压力，他在和你相处时也不会感到那么痛苦。

提出分手的人也很痛苦

既然提到分手一块，我想先问大家：是你先提分手，还是对方先提分手的?

如果你是被甩的一方，我想先在这里分析一下男方的真实想法。

其实，他也充满了罪恶感。

被甩的一方经常会有「既然他这么残忍地甩了我，相必他很快就能整理好心情」这种迷思。

但是，事实上他也很痛苦。或许他为了贯彻自己的决心，只好故意冷酷的提出分手，为了不让自己有所牵挂，只好故意装作毫不留恋。

说不定，他也正在努力地挣扎，好让自己能接受分手这件事。

或许你会想，「既然如此，那就重新来过就好了啊」。但是，他也有自尊心。既然他也是经过一番思想斗争才提出分手的，怎么可能转个身就推翻自己的决定，况且他也没有自信还能像以前一样付出情感。

当我询问提出分手的男方，分手后能接受什么程度的联系时，他们大都表示「近况报告还OK」、「普通闲聊也没问题」。也就是说，普通程度的闲聊及有限度的联系，对他们来说是可以接受的。

这么看来，对方并没有你想的那么厌恶你，也没有把你视为毒蛇猛兽，避之唯恐不及。

因为是他提出分手的，所以你认为他不可能会再爱上你，这也是理所当然，但是，这种想法对现况一点帮助都没有。既然如此，为何不从好的方向去解释他的行为想法，再拿出勇气孤注一掷呢。

这样，才对你们的复合有实际上的帮助。

在你含泪仰望天空之前，请记住「他也同样很寂寞」，然后鼓起勇气去联络他吧！

分手后的温柔代表希望?

分手之后，他对你的态度是仍然很温柔？还是变得十分冷漠?

想要复合的一方，大部分都会说：「他变得很冷漠」。

分手后对自己仍然温柔，以及分手后对自己很冷漠，哪一个比较有希望?

我觉得，一个直接提出分手，然后马上变得冷漠的男生，或许才是真正为你着想的人。

为了不让你一直放不下对他的感情，为了让你能立刻整理好心情，他故意选择了冷漠无情的方式，他并不是一个冷酷的人，也不是因为恨你才避开你，这是他对你最后的温柔。

但是，大部分的人都会因为对方突如其来的冷漠而惊慌失措，然后想尽办法去挽回，一厢情愿地认为彼此仍然是相爱的，不肯理解对方的想法，他们怎么样都没办法接受分手这个事实，只一心想努力恢复彼此的关系。

但是，这种做法只会让对方的态度变得更冷漠，说话更无情，对于「不肯理解对方心情」的你，他会开始感到不耐烦，刚开始原本可能出自爱情的冷漠，最后变成了真正的冷漠，请大家一定要小心。

而一个分手后仍然对你温柔的人，其实心里也希望你很干脆地放弃，但由于他比较多情，所以无法摆出冷酷无情的态度。

他会觉得，至少在你一个人也没问题之前，尽量不要做出伤害你的事，因此他会在你们分手的刚开始，对你保持一定的温柔。

但是，这种情况大部分也会以对方慢慢越来越冷漠而告终。

而促使他完全和你断绝联系的原因，就是他「有了其他喜欢的人」。

在这之前他会为了不让你这个曾经的最爱受到伤害，而愿意照顾你，但只要他有了比你更重要的人，他就会完全失去对你的兴趣。

这时，很多人就会因为这突然的转变而焦急，觉得对方「明明之前还那么温柔」，现在却「忽然变得很冷漠」，「突然抛弃自己了」。而开始责备对方，本来他对你的感情就已经很单薄了，再被你这样谴责，你们两人的距离只会越来越远。

一个分手还和旧情人藕断丝连的人，代表他性格中有无法拒绝异性的弱点，所以，如果对方是这样类型的人。还是不要太过相信他的温柔，采取毅然的态度比较好，其实，无论对方分手后的态度是温柔或冷漠，对于你们的复合都没有太大关系。温柔也好，冷漠也罢，遇到

爱情结果都一样。谁说他比较冷漠，就没有机会呢?

只要了解对方温柔或冷漠的理由，就能找到相对应的方式。

用笑容换来笑容

大家都听过「因果报应」这句话吧？它的意思是「自己做过的事，不管是好是坏，最后都会再回到自己身上」，我觉得爱情也是如此。

当你们交往的时候，你应该或多或少都对他抱着不满，我们常听人家说：「我把所有的不满都向他爆发之后，他就和我分手了」对应到因果报应这句话，就代表对方和你一样，对你也抱着许多不满。

有人会说：「他从来没跟我说过他对我的不满啊」。但是，这不过是对方「没有说出口」而已，不代表它不存在，但很多人却没有发现这一点，一厢情愿地认为：

·他没有不满=我是个很棒的人

·我有不满=他不够爱我

你是否也这么想呢？小心，那很可能只是你自以为是的误解。他并不是对你没有不满，只是因为深爱着你，不想让你不高兴，所以没有说出口而已。

我想，一段关系之中，应该没有一方总是抱着不满，另一方却幸福得不得了的情况吧。大家都是彼此互补的。

你现在做的事，有一天会再回到自己身上。所以，两人之所以会分手，不过是彼此过去的行为造成了现在的后果。

但是，「因果报应」也不一定都是坏事才应验，它同样也能结出善果。如果你对周围的人总是付出善意，好事也会降临到你身上。

就像那些能成功复合的人，他们是这么说的。

「我努力和周围的人打成一片，他听说之后，又重新燃起对我的兴趣」

「我开始懂得什么是「己所不欲，勿施于人」。」

「我开始会努力站在对方的立场着想」

她们主动反省自己，并主动付出善意的想法，最后都出现了好结果。

如果你觉得自己「最近都没有好事发生」、「每天都很倒霉」、请回头看看自己做了什么「好事」。你是不是因为事情不顺，所以对周围的人都失去耐心了呢？你是不是整天抱怨时运不济，就忽略了身边那些不起眼的好事呢？

如果你真的想和他重新开始，就要开始对他及周围的人释出善意。这么一来，你也会活出自己想要的结果。

要是你忘了，只是强迫对方接受自己的心情：那么，他也会用相同的方式回报你。

不过，有一点大家一定要注意——所谓的付出善意，并不代表「一定得做些什么」。

例如有些人在刚分手的时候，会想暂时保持距离，好让自己可以整理心情，对于这样的人，太积极的行动或接触，都会造成反效果。像这样的情况，什么都不做才是你所能给予的「最大的善意」。

凡辛苦播种者，必能欢呼收割，就让我们一起努力吧！

让悲伤过去变成美好回忆

大家觉得，「悲惨、痛苦的回忆」与「快乐、幸福的回忆」，哪一种更能强烈地烙印在心中呢?

我想每个人的意见一定都不一样，但我认为「快乐、幸福的回忆」应该屡胜一筹。

请回想一下你的过去。如果不好的事情才刚发生，你可能会一时忘不了。然后觉得「坏事真的很难忘记」，但如果再追溯到更远的记忆，你会发现，你已经不太记得那些不好的事了。

反而，会不断想起快乐的事。

这是因为，我们必须留下美好的回忆，才能继续活下去。如果脑海

中全都是痛苦的记忆，恐怕早已失去活着的动力了。

也就是说，不管现在对方有多讨厌你，他对你的厌恶总有一天会随着时间淡去，甚至还可能重新记起快乐的回忆。只是随着时间流逝，他对你的感觉，就可能全部变成美好的回忆。

与其被动地等待，还不如试着小小地在背后推一把，让改变更快到来。

举例来说，如果他过去就是你温柔开朗的那一面所吸引，你就要在每次见面时努力展现这个优点。如果他过去喜欢的是充满女人味又可爱的你，只要一有机会，你就要表现出自己可爱的一面。像这样小小的动作，对于重拾美好过去是很有帮助的。

别被分手的痛苦记忆给困住了。我们一起努力。让记忆停留在过去最美好的地方吧！

不过度理想，不贪得无厌

你有心目中理想的恋人吗？你会经常想，如果对方也能变成那样，该有多好吗？

我会这么问，是因为看到太多人因为对方不符合自己的「理想」，便不断抱怨，把对方逼得走投无路，最后落得分手的下场。

·我想要很多很多爱，他却很冷淡

·我希望他能随时完成我的愿望，他却做不到。

·我希望他能更重视我，但我却感受不到他的心意。

你是否因为现实和理想的落差，总是不停抱怨，结果把他逼得喘不过气来了呢。

因为理想目标太高，现实却无法达到，最后只剩下不满。

请你想一想，你对他所有的不满，是不是全都是你自以为是呢?

对方真的像你所认为的那样，没有好好地对你，珍惜你吗?

例如，他现在忙得都没时间思考了，你却只想到「他要冷淡了」。事实上，也许他一直都在想着「等工作告一段落之后，一定要找时间好好和你相处」。

说到这里，我想很多读者开始反省，自己过去是不是太理想化，导致对现实有太多不满。

那么，现在还在抱怨「对方回复简讯太慢」、「对方都不主动联络」的你，是不是也太过贪心了?

如果对方能回应你的期待，那当然最好。但永远不要过度期待。太过贪得无厌，只会给自己造成压力。

如果一心只期望对方照自己的想法去做，只要事情不如预期，就会

满怀怒气，既焦躁又失落。

前几天，一个客户终于接到前男友回的简讯，那个人之前都是毫无反应，我认为，这时正是她趁胜出击，努力缩短彼此距离的时候，她竟然抱怨：「他回复简讯的口气比以前差多了」。

虽然确实如此，但对方之前可是完全不理会她的，现在这样已经是很大的进步了，结果她却没有因此而高兴，让我有点感伤。

像那个客户那样，明明好不容易前进了一部，却又想要得更多，只是徒增自己的痛苦。乐观积极和贪心不足完全是两回事。

他有自己的步调，不要把自己的想法强加在对方身上，配合他的脚步，一步步让彼此更靠近吧。

虽然看似在绕远路，说不定这才是获得成功的最短捷径。

停止抱怨

前阵子，因为朋友的事，我深深感慨了一番。

他最近和恋人分手了，他是被甩的那一个。

光听他的叙述，就知道他有多放不下这段感情。但是，他却不停地说前女友的坏话，然后问我该怎么做才能和她复合。

我不着痕迹地给他一些建议，他照做了，也获得了很好的效果。他

在向我报告好消息，表达感谢的同时，还在不停地说前女友的坏话。

虽然我知道他这样是为了保护自己，但是却会造成反效果。坏话说的越多，他就只会越空虚。

到最后连我都听不下去，很想跟他说：「既然那么讨厌，就不要再见面啦」，完全提不起劲去鼓励他。

你的情况又如何呢？你是否在他面前扮好人，却在背后对朋友大肆批评，说他坏话呢？或者，虽然没有直接说他不好，却专挑一些事让朋友觉得他是个烂人呢？

这么做，只会让周围的人反对你们复合，那些坏话也可能会传进他的耳朵，旁人对他的评价跌到谷底，对他恋恋不舍的你，也会让周围的人怀疑你的判断，你让自己和对方都变成糟糕的人。

到最后，就是两败俱伤。

如果你只是因为执着，才想和对方复合，那么只要出现一个更好的对象，你马上就会改变心意。如果不是这样，那就表示你是真的打从心底需要他。

不要破坏心爱的人在别人心中的评价。如果真心想要和他复合，就绝对不要抱怨及说他坏话。

有舍才有得

看到标题，有没有人在心里下了一跳。

请放心，这里所说的「舍」，并不是要你丢掉什么东西，或是回忆。

只是在实际采取行动之前，我希望大家能够舍弃掉——事情应该如何的「既定观念」。

第一个要舍弃的，就是「对复合抱持负面想法」的观念。

从以前开始，我就发现很多人都对复合这件事抱持着负面的观感。因为，社会上太多人认为「复合是恋爱的大忌」。

那么，你能接受吗？你明明想要和他重新开始，却被「复合是错误的」这种观念说服，就这样被它捆绑。

在这种情况下，即使你最后放弃和他复合了，你下次恋爱也不会顺利。

「复合是恋爱的大忌」，那只是无数想法中的其中一个而已。

这种多余的想法，就直接把它舍弃吧。

第二个需要舍弃的，是「不必要的自尊心」。

如果让名为「自我防卫」的假自尊心妨碍了自己，就会变得一意孤行。

特别是会说对方坏话的人，这方面的倾向更强。每一句话都像在暗示两人之所以分手，全都是对方的错。

这种类型的人，因为无法承受自己的错误，只能拼命地把自己的行为正常化，这样不但无法看见真正的问题，也没办法让自己前进。当然，复合的过程也不会顺利。

请丢掉不必要的自尊心，敞开胸怀吧！那才是最轻松的做法。

第三个需要舍弃的，是「过去的爱情观」。

许多能够成功和对方复合的人，都会发现「自己过去对爱情的看法是错误的」。就是因为发现了自己的错误，才有机会改正，她们的诚意也才能传达到对方心里，最后成功复合。

如果还用过去的态度对待旧情人，他就永远只会是你的旧情人。请重新审视你和他的相处方式，经由你的改变，你一定会变得更有魅力。

如果我说的太严苛，在这里向大家致歉。

但是，我希望大家能在复合之路的起跑点前，先把不必要的东西丢掉，减轻自己的负担。

那样，你才能更顺利地往前进。

第三章 开始展开行动，迈向复合之路

「真的好想再跟他在一起」

「到底我该怎么办」

这时要传简讯时的时机、邀约见面的时机

开口说复合的时机等，都很重要

想要感情复合

「时机」可说是相当重要的一点

只要掌握好时机，大部分的事情都能够顺利进展

一开始应该要保持距离吗?

在这一章中，总算要来谈谈关于感情复合的具体行动了。

迈向复合之路的具体流程，如以下所示:

①彼此互相冷静下来

②慢慢地开始联络（同时要收集关于对方的情报）

③让对方再度认同你的魅力

④根据情报努力成为对方理想中的女性

⑤获得对方的好感

⑥复合

接下来，就依照其顺序来逐一说明。

首先要说的是最初的第一步。为了与旧爱复合应该先怎么做才好呢?

在很多谈论复合的书籍或网站中，总会出现「一开始要保持距离」、「什么事都别做，暂时不要理会对方」等等建议。但是，真的要采取这样的做法吗?

上一章曾经提到过，每个人的个性和分手的状况不同，因此会有各式各样的复合方法，有些人最好要保持距离，有些人却是早点采取行动比较好。而且，即使是应该保持距离的人当中，有人只需要两星期的时间即可，但也有人历经三个月还不到成熟的时机。

那么，是不是只好根据你的状况告诉你需要保持距离多久呢? 但是：否。其实如果你能明白为何要保持距离，一旦保持距离会出现什么变化，那么自然就会知道双方需要多久的时间了。

现在，我们就来想想，保持距离后对方会出现怎样的变化，不是指

你自己的改变，而是发生在对方身上的变化。

首先，第一个改变是能让对方冷静下来。

对方会冷静地思考着：「那时候我说话太过分了」、「我自己也有不对的地方」等等，于是分手时厌恶或不悦的感觉就会逐渐转淡，当不好的情绪淡去，对方也就能够自在地与你联络了。

第二个改变是让对方撇清思绪，想起关于你的美好回忆。

分手时和你不愉快的记忆会逐渐消逝，然后慢慢转变成「她其实是个很好的人啊」、「那时候相处的真开心」的快乐回忆。

而且，那些心情会逐渐变成一股失落感，这就是最重要的重点。失去你的这个事实成为对方要面对的现实，于是寂寞之情就缓缓萌芽了。如果你一直出现，对方就体会不到这种空虚的心情，保持距离才可以增强对方的失落感。

以上所说的就是对方心情的转变过程。

当你搞懂这点之后，和对方再度见面时，就能察觉到对方已经恢复平静的心情。

这么一来，你也能够同样地冷静以对，以全新的心情，将对方当作老朋友般的相处，如此就能顺利地让对方接纳你，而这就是成功迈向复合之路的开始。

不过，如果没有弄清楚这点，只是一味的保持距离的话，对方就会认为「你和分手时一样完全没改变」，而且聊天时也会不断绕着分手后的话题打转。

虽然对方好不容易冷静下来了，结果却又让一切回归原点。

出现这种心情转变的时间长短是因人而异的。如果对方平时是个积极而且不注意细节的人，保持距离的时间最好短一点。相反地，如果对方是个严谨又神经质的人，感情空白的时间最好要比自己预想中的再久一点。

还有，在保持距离的这段期间内，你自己的生活方式也相当重要。脑子里只想着对方，什么事情都不做任由时间流逝，这么虚度光阴实在是太浪费了。在这段空白的时间里，不妨好好思考该如何让自己有所成长。

例如，不要只是在遇见对方时才表现出自己最好的一面，也要经常努力去体贴关心周围的人。

养成这样的习惯，便能让你逐步积累自己的魅力。

如果想要复合，你现在应该做的并不是去哭求对方，也不是一直纠缠对方。你要做的是给对方时间，让他重新想起你，让他感受一下寂寞和忧伤，还有要让自己变得更有魅力。

目前没有采取任何行动，感到束手无策陷入消极状态的人，请你一定要参考上选几点。你的复合之路已经要开始启程了。

最好不要保持距离的状况

在上一项曾经提到过，分手后有人的状况是暂时保持距离比较好，但也有人的状况是最好不要保持距离。

那么，什么样的情形下最好要立即采取行动呢？我想接下来就根据具体的事例做说明，让大家可以看的更详细更明白。

如果你是符合一下状况的人，现在最好赶快展开力求复合的行动吧。

状况1：

昨天和他为了一点小事吵架，最后演变成分手的局面，他早上起床后总会先传个「早安」的简讯给我，但是今天却没有传来。

吵架的原因是他打电话来说临时有工作要做抽不出时间，所以得取消我们的约会。

因为是第一次发生这种情形，所以我非常生气，把他大骂了一顿。结果他也动怒说着：「这是没办法的事啊！」。然后对我说：「算了！分手吧！」之后就挂断电话了。

我觉得忐忑不安，后来也不敢打电话给他。我们现在真的算是分手了吧，一想到这件事我就难过的止不住眼泪。

如果是像这种情形，几乎不吵架的两人在「你骂一句我回一句」的针锋相对之下分手了，对方大多也会反省自己。因此，建议你趁早采取对策，而且重点在于你一定要先让步。

不过，对吵架是家常便饭的情侣来说，这时候倒不必急着立刻行动，先让头脑冷静下来比较好。

状况2：

和他分手一年了，彼此偶尔会有联络，互相发发牢骚或关心地说笑，就像是好朋友的关系。

分手之后，我们虽然各自都有过交往的对象，不过我目前是自由之身。他也说最近或许会和女友分手。

我们当朋友的时间会比交往的时间长，虽然我还是喜欢他，却觉得对他没有恋爱的情感。

应该怎样做才好呢？我能够和他复合吗？

从这个人的情况来看，不论是时间点或状况，都具备了为求复合所必须要有的要素。假如对方不打算和你交往，就不会告诉你他好像要跟女友分手了，那是因为他不想明白讲出「那么，你就和我交往吧」的话。

不过，他却可以暗示你「似乎要分手」这件事、

接下来，只要让对方再度意识到你的女性魅力就行了。记住，打铁要趁热。只要凭「让他感受到女人味」这一点，对方很快就会和女友分手，重新回到你的身边。

状况3：

前几天，和分手五年的他偶遇重逢了，虽然我们先前完全没有联络，彼此的一切已经成为过去的事情，但是再度相遇时他的温柔体贴一点也没变，让我回想起从前最爱这个人的那份心情。

一问之下，得知他因为调职而来到东京，或许是因为对彼此很多的近况都不清楚，所以我们只有交换联系方式，稍微聊个天就道别了，我们之间已经结束，全都是过去的恋情了，还有可能再一次重新来过吗？

我认为是有可能的。

对方应该也会觉得这次与你重逢一定是命运的安排。所以，最好的做法就是现在立刻和他联络，两个人好好地畅谈一番。

你觉得如何？是不是大概知道其中的法则了呢？

除此之外，最好要趁早行动的状况还有一下这两点。

·虽然可以和对方联络或出游，却无法回到「恋人」关系的状况

·对方身边有新交往女性的状况

无论是哪一种情况，都是指「之后只要让他爱上你就好」的状况。

请你好好加油吧！

迈向复合的第一步——卸除对方的警戒心

保持距离让彼此恢复冷静之后，下一步就是要鼓起勇气和对方联络。

这时候，希望你多加注意的就是别贸然说出「和我复合！」的话逼迫对方，而是要「从朋友关系慢慢开始」，请你先记住这一点。虽然我可以充分理解你非常喜欢对方，但还是不要勉强对方接受你的情意，先从淡淡的关系开始就好。

对方才刚和你分手，现在对你还抱持着警戒心。

「反正一切也都不会改变！」

「会不会又有不愉快的事发生？」

「一定有什么目的才会来接近我！」

当你和对方联络时，他应该会陷入上述这些不满情绪的旋涡中。

在这种时候，无论你说了即便「不好的地方我都改了，请重新考虑一次！」、「我已经改变了，不再是你讨厌的那个我了！」这些话他

完全听不进去。

如果无法传达到他的内心，那么不管你说了什么，都只会让他有「很烦耶，真是纠缠不休」的感觉而已。

针对这样的状况，首先你一定要让对方能够诚恳接纳你说的话。

这时候，效果最好的方法就是由亲密好友之类的第三者来传达你的事情。无论你本人说了多少次，对方也只会保持警戒，以扭曲的方式来解读。但是，第三者的意见大多数都会意外顺利地被接受。

话虽如此，不过如果身边没有能真诚帮你和对方居中撮合的人也没关系，因为很多人的情形也是如此。

这样的话，你只好靠自己来告诉对方了。

因此，你必须消弭对方和你之间因为分手造成的那道墙，如此一来对方才会诚恳聆听你说的话。首先，要让对方了解到：

「我已经是个不会造成伤害的人了。」

「我不是会让你困扰的人，而是可以带来帮助的人喔。」

让对方明白这一点是相当重要的。

很多人都会犯了「一直展现喜欢对方之情」的这种错误，这样只会造成反效果。

与其这么做，还不如让对方明白你是一个不会带来伤害的人。

当对方知道你不会伤害他时，就会减缓对你的警戒心。一旦对方的警戒心减缓，你和他便能像朋友般轻松相处。在这种愉快自在的状况中，就可以向对方慢慢传达你已经改变的这件事。

了解了吗？假如没有卸除对方的警戒心，就无法让对方诚心聆听你说的话。即使你满怀爱恋地表明「我喜欢你」，不断地逼迫对方也没用，他依旧紧闭心门。

要迈向复合之路，还是先以「当朋友」的立场为目标吧！

然后，当然心无芥蒂，对你展露笑脸之后，就可以慢慢表达你想要说的话了。

搜集情报是重要的关键

许久不见要寄简讯的时机、邀约见面的时机、开口说复合的时机等等，想要感情复合，时机可说是相当重要的一点，只要掌握好时机，大部分的事情都能够顺利进展。

还有，为了能够看清「就是现在」的正确时机，你一定要去搜集关于对方的情报。

最简单又可靠的方法是拜托共同的朋友熟人，向他们探听对方最近的状况，比方说，想要写简讯给对方的时候，如果可以知道他刚好通

过升格考试，或者是感冒身体不舒服等等的近况，就不必须烦恼该找什么话题了。

其中，或许有人会心存「想打听许多关于他的事」，又担心被他知道引起反感」的顾虑。

像这种情形，只要不是过度探听对方的事就没关系。尽量多和朋友见面或以简讯经常联络，在闻谈许多事情的时候，轻松带入一点关于对方的话题就行了。这么以来，就不会让朋友留下「你只在意那个人而已」的印象。

所以，在挑选搜集情报的对象时，基本上就是要选择很清楚对方的事情，而且也能和你轻松碰面的人。

在某个人的讨论内容中曾经出现过以下这样的情形：

我和他之间共同的熟人只有A而已，虽然A和他非常要好，但我只是透过他的介绍才认识A，根本谈不上有什么交情。即使想要向A打听他的情报，却总是觉得难以开口。

A的朋友B刚好是我以前的朋友，我们的交情很好，但是B却不认识他。

所以，我想请B去找A聊天，然后帮我试探性地打听他的事情。

这么做行得通吗?

关于这个问题，我给的答案是No。

拜托一个和对方相当疏远的人来帮忙，这么做太拐弯抹角了吧！

而且，即使能够帮忙，也不知道B何时会找A帮你打听，可能时间都过好几个月了。还有，因为透过B这个中间人转达，所以也可能无法传达正确的情报。

那么，不如请B重新把你介绍给A认识。让你和A做成好朋友，直接向A询问对方的状况，这样一来还比较好说话。

如果能这样不断搜集情报了解对方的状况，那么即使只有一点消息，你也会比较容易行动吧。

当没有收到恢复的简讯而感到不安时，如果有「他最近似乎很忙」的情报，那么你就可以想说「这事没办法的事啊」。还有，如果知道「他好像交了新女友」，那就等自己的心情稍微平静后再和对方联络等等。只要掌握对方的情报就很容易采取因应的对策。

带动彼此聊天气氛的秘诀

当情报搜集到一定的成都，时机也变成熟之后，终于要进入和对方联络的阶段了，不管是写简讯打电话联络都可以，不过一开始用简讯联络会比较轻松，在第四章中整理了关于简讯往来的具体注意事项，请你参考一下。

在这里，我希望介绍的是和对方顺利套话的说话方式。

首先，来谈谈可以向对方顺利套话的说话方式。

当我们突然提出「你周末跟谁去做了什么事呢？」或「交了新女友了吗？」之类的问题时，对方会觉得被追根究底而不高兴，对方希望在彼此之间画一条界限，但是你却越过界线冒失闯入，这样会让对方留下「你很无礼地询问隐私」的印象。

在这种时候，请你试着注意「说完自己的事之后再回问对方」，比方说，

「我周末和爸妈去洗温泉，那你做了什么事呢？」

「我好想有喜欢的人又好像没有，心里的感觉很微妙，那你有女朋友了吗？」等等。

单方面地发问感觉像是在盘问对方，不过如果你先讲自己的事情，对方也就不会介意了。

还有，如果只是问了一句：「你做了什么事呢？」，对方就不知道该回答什么程度，也不知道该说什么内容才好，所以要由你先说，他才会明白以同样的方式应答就行了。这么做的话，你就可以给对方一个谈话的基准。

经常出现如同调查般的审问口气，为此感到苦恼的人，请你务必要试着去实践看看。

接下来，要谈的是关于能够打动高傲的对方，让他欣然行动的说话方式，尤其是从交往期间开始就冲突不断的人，更是需要好好参考。

举例来说，因为一对一的见面很苦难，所以你希望安排团体聚会，制造能和他自然而然碰面的场合。虽然说了「这次打算和○○他们去烤肉，你也来参加吧！」之类的话，却还是没办法打动对方是吧。

在这种时候，能让对方欣然行动的说话方式的重点就是「先称赞对方」。比方说，「你以前就擅长户外活动，煮饭的方法很厉害，这方面你非常内行对吧？这次打算和○○他们去烤肉，要不要一起来呢？大家也都说你很厉害所以希望约你去。」

这么说的话，对方的理解方式就会明显不同。

因为说的是称赞的话，对方并不会感到不高兴。还有，光凭你的意见显得说服力薄弱了写，不过「大家都这样说」的这一句话就能增加谈话内容的真实性。

这么一来，对方会去参加的可能性也提高了吧。

就像这些例子一样，如何掏出对方的话，或是如何带动谈话的气氛，全都要看你自己采取什么说法。鼓起勇气试着和对方联络吧。

跟对方愉快聊天的秘诀

为何总是无法长久交往下去……有这种状况的人并非全部都是个性差劲，不体贴的人。其中也有人是非常温柔体贴，个性也很好，却不

知为何都无法顺利维持恋情。那么，原因究竟是什么呢?

其实，在很多人的状况中，问题只是出在一些用词的选择方式而已。

事例来说，因为觉得对方累了，于是问他：「要不要回去休息了？」却被他误解成「我特地过来，你却说出这种好像要赶人的话！」当对方抱怨工作时，为了鼓舞他而说：「没关系啦，总会有办法解决的」，他却把这番话解读为「你没有认真思考，只是随口敷衍」。

那么，该怎么做才能传达自己的心情，也能让对方愉快地回应呢?

我们以提出要求时的状况为例，试着具体地思考一下吧。

提出要求的时候，一旦说出：「你去做○○吧」，如果用「你去做○○的话就帮了我大忙」或「你去做○○的话我会很开心」的说法，就不会引起误解了。和只说：「你去做○○吧」这句话相比，「你答应的话我会很高兴」之类的说法反而能在不知不觉中促使对方去行动。因为如果你高兴他也会开心，于是就会答应你的要求了。

例如，想要约对方用餐时，不是说：「去吃饭吧」，可以试着说：「我希望一起去吃个饭呢」或「能一起吃饭的话我很高兴」会比较好。还有，许久没见想要讲电话聊天时，不是说：「你接个电话吧」，可以试着说：「很久没见了，好想和你讲个电话呢」或「有空可以打电话给你吗？什么时候比较方便呢？」会比较好。

只要换一种说法，就可以提高让对方说OK的可能性。

但是，似乎也有人担心如果使用那样的说法，会让对方认为自己有所眷恋，的确，「你能去做○○的话我会很开心」的说法听起来是有点暧昧。

不过，像这样先让对方认为你对他还有留恋，等到实际见面交谈之际，再假装不太在乎对方让气氛有点冷淡的话，结果会如何呢？因为对方认为「你还很在乎我嘛」。当他和你见面时的表现和之前不同的话，他就会沮丧失望。

这事因为他觉得你心存依恋，所以才会稍微感受到一股失落感。当对方想着「唉呀，我是不是太快下结论了。她并没有恋恋不舍啊」的时候。虽然觉得放心了，但另一方面也会涌上些许寂寞的心情吧。在恋爱中，这种失落感是相当重要的。这样才能了解到失去后会感到痛苦的东西，就是重要的东西。

让他不知不觉地感受到失落感，这也是迈向复合的第一步。

好了，回归正题，要掌握对方的心情也还有其他方法。

比方说，你是不是有过分手后和对方见面时气氛别扭的经验呢？

总觉得彼此之间的气氛冷冷的，你也不知该如何是好，不是勉强表现得很爽朗。

就是两人一起陷入犹如守灵夜般的死寂氛围中，在你脑中不断打转

的只有「该怎么做才能让他笑啊？」、「该怎么做才能像以前那样开心相处呢？」这些想法吧。

在那种时刻，我觉得放胆直说会比较好。

你可以明白地说：「突然觉得气氛很沉重呢（笑）」。

像这样直捣事情的本质时，必须注意的就是「要一边微笑一遍开朗地聊天」，在沉重阴霾的气氛下，如果你又继续讲些严肃的话，对方就会更加退缩了。

因为对方也和你一样抱着尴尬的心情，所以你就直截了当地说出真心话，让对方放松心情吧。只要你是以开朗说笑的方式来表达，对方也会轻松自在地回应你说：「没有啦，是因为觉得有点尴尬吧（笑）」、「是啊，气氛真的有点沉重呢（笑）」。

最令人紧张的就是要隐藏或压抑自己的心情，如果能够从中解脱，心情就会变得轻松舒畅。这时候，对方一定就会回以笑脸吧。

在这种气氛之下，还说出「我们是否能当朋友」之类更沉重的话，像这样的情形也很常见，经历那样的沉闷的气氛之后，便很难得到对方肯定的答案喽。

如果希望对方可以愉快地给你肯定的答案，那就要试着稍微改变一下你的表达方式，要掌握的重点就是「使用不会引起误解的表达方式」、「使用能让对方开心的表达方式」、「有时候要说出真心话」这三项。

即使邀约遭拒也能变成机会的方法

能够和对方联络往来之后，就要更进一步进入「提出邀约」的阶段了。那么，谈怎么邀约对方呢?

大多数的人都会想说既然约了对方，当然希望对方可以说OK，于是一直思考着要怎么做才能让对方答应。

但是，不去试着邀约，就不会知道能否得到OK的答复。

你就这样东想西想，不管过了多久都没有鼓起勇气，这时如果被对方拒绝，之后便会非常沮丧吧。

其实，根本不必想的那么深入。我来告诉你最简单的方法吧

那就是「直接提出邀约」，这真的非常简单吧。

与其设法要让对方答应邀约，或是担心这个烦恼那个，建议你不如试着下定决心直接提出邀约。

「但我这样直接邀约他，会不会令他感到不悦呢?」你心里会这么想吧。你想的一点都没错！欠考虑的邀约的确会让人讨厌。

因此，「提出邀约之后的应对」是相当重要的。

你有想一想提出邀约之后的状况吗?例如，你约对方说：「要不要

去○○」？如果对方回答「No」，你要怎么做呢？如果回答「Yes」的话又要怎么做呢？

在对方回答之后你的应对态度，比提出邀约这件事还来的重要。

如何让他即使收到邀约也不会不高兴。这就要看你怎么回话了。

我来具体地说明一下吧。

比方说，你先决定好要怎么做。接着向对方日出邀约，如果答复是「No」的话，就坦率回答说「真可惜！」这时候，记得以半带笑意的开朗态度来回答。要注意别弄错了，你可别幽怨地回答：「这样啊……」之类的话让气氛变沉重。

目前为止，不管是恋爱或洽谈，我也曾被别人强硬地拒绝过好几万次了。

在这个时候，如果一脸非常遗憾可惜的样子离开的话，确实就没有下一次的机会了。

相反地，如果是回答：「啊，真可惜！那么，下次再说吧」，然后爽朗地离开，就会让人留下开朗爽快的印象。之后，当对方想起「对了，那时候我拒绝了，那现在来约约看吧！」的时候，也能够轻松地向你提出邀约。

因此，邀约对方之后，加入得到「不了，还是不要好了」这样的回答，也要装作沉稳地说：「是哦~真是可惜！」然后把话说完，你自

己把这件事情轻松带过，就不会让对方感到事态严重，气氛也不会变遭。

在询问严肃的事或对方难以回答的事时，最好就像这样爽朗直接地发问。与其提心吊胆、拐弯抹角地提问，然后又心情沮丧，还不如爽朗直接一点，这么做在心理健康上来说也比较好。

利落发问，利落带过，只要这么做的话，你给人的印象就会变好。因为对方可以轻松地拒绝你，也就不会为了躲你而避不见面。

只要保持开朗利落的态度，对方的NO说不定下次就变成YES了。

复合的关键——找到了解对方心情的两大要点

在猜想对方心情的时候，先知道以下要点的话会非常有效。

·如果做什么事情对方就会高兴

·一旦做什么事情对方就会生气

这两项就是了解对方的心情的要点。

因为，我觉得很多人分手的原因都是因为「说中对方要害」的缘故。

例如，一气之下就批评对方最在意的部分，或是开玩笑时候踩到对方的地雷等等。有些事情我们认为没什么大不了，但对某些人来说却

觉得这大大伤害了他的自尊。

你要不要试着回想一下呢?

虽然拼命称赞对方很棒，但对方的反应却不是很好，之前有没有这种经验呢?

还有，是不是有过因为无意中说的一句话而引发吵架的经验呢?

称赞对方却反应不佳时，虽然也可能是因为对方害羞，但更大的原因或许是称赞的要点不对。

「希望别人称赞的并不是这一点……」也许对方的心里是这么想的。

在展开复合行动的过程中，如果能让对方心情高兴的话，进展也会更加快速。相反地，假如不知道对方的怒点，误踩地雷区而让对方不悦，可能就离复合之路愈来愈遥远了。

因此，希望你可以充分了解会令对方开心的点、发怒的点这两项要点。

那么，该怎么做才能认清对方的要点呢?

除了从日常生活中集中注意力去观察外，别无他法。虽然也可以试图说各种话来查看对方的反应，但是这么做的话，也有可能会造成无可挽回的局面。

因此，请你努力从平常生活中掌握住对方自豪的事情、有自信的事情以及经常在交谈中出现的话题等等。

如果对方对工作感到自豪，一旦用工作的事情来称赞他，他就会感到开心。

如果经常谈论到运动的话题，那么称赞对方运动神经很棒的话，他或许会相当高兴。

还有，你同时也要抓住对方的怒点，了解他对别人的哪些行为会感到生气。

假如对方会对没有礼貌的人感到生气，那么出现无礼的言行就会刺激到他的怒点，假如对方面对不守时的客户会发飙的话，一旦你不遵守时间，他当然就会生气了。

你最好能从平常的交谈中，注意观察看看他对什么事情会出现怎样的反应。

无法直接观察对方也没关系，观察你身边的人或者其他任何人都可以，请你从平日就以这样的角度来进行观察。一旦你和对方碰面时，这项训练就能派上用场，到时候一定会觉得「相处的感觉变得比以前好了」。

此外，还有个方法可以让你确认哪方面的事情能令对方开心。

你可以谈论周遭的任何人，总之就是试着聊起在某方面优秀的那个人的华日。例如，试着提起说：「最近○○好像为了取得资格，所以去上课学习。现在的工作虽然也不错，但是他将来想要自立门户」，假如对方回答：「真厉害啊，我也想去上课。可是太忙了。他打算取得什么资格呢？」等等，表现出对此话题很感兴趣的样子，那么你就知道对他来说，学习或努力的这些事情就是重要的要点。

如果选个适当的时候，用「你真是个工作很努力的人呢」、「你很认真地为将来做打算」之类的话来称赞对方，相信会比其他的赞美还要让他开心。

请你好好地观察对方，务必要找出许多的要点。那么，他对你的态度一定也会逐渐改变的。

最初的一步即使失败也没关系吗？

希望复合也同样采取了行动的各位，你们会在某个时间点分成两边。

一边是鼓起勇气试着跨出最初的一步，但进展不如想象中顺利，因此没有继续向前迈进的人。

另一边则是鼓起勇气跨出最初的一步之后，进展顺利，脚踏实地朝向复合之路前进的人。

同样都跨出了最初的一步，为什么结果却如此不同呢？是因为个性或想法不一样的关系吗？

不是的，不只是因为这些，还有其他的原因。

其实，这条岔路会走向哪一边，重点就在于「跨出最初的一步之后，是有好结果呢？还是没有好结果呢？」

针对对方展开某项行动，结果相当顺利的人，就会开心地往下一个阶段迈进。这是因为最初的一步进展顺利，替自己带来了自信，于是可以踏着轻快的步伐向前迈进。

但是，结果不顺利的人，一失去勇气就不会考虑下一步的行动，如果采取下一步行动，脑中就会相到上次不好的结果。

「如果又被他漠视不理那该怎么办……」

「如果被他认为我纠缠不休，拒绝来信怎么办……」

就这样想象着不好的结果，于是愈来愈缺乏勇气。明明只是一步而已，却不敢再迈开步伐了。

因为遇到这种情况而变胆小的人，有件事情我一定要告诉你。

那就是，「最初的一步即使失败了也没关系」。

最初的一步只是很小而已。不过就是一封简讯、一句打招呼的话而已。因此，这并不是决定复合会成功或失败的原因。

与其为了最初的一步进展不顺利，一直被这件事拖着走，让情况朝不好的方向发展，还不如重新开始再试着做一次相同的事情，下次说不定就会成功了。这个小小的成功会成为你带来自信，成为迈开下一步的原动力，让你涌现愈来愈多的勇气。

你的一点点勇气，说不定可以带来更好的结果。

一切都没关系的，请怀抱着自信勇敢向前吧。

积极的行动会不会反而令人讨厌呢?

打算放手跨出一步的时候，许多热都会有所犹豫。

他们犹豫的就是自己放手跨出一步展开行动，会不会造成对方的困扰。

因为，对方的心情是否处于可以接纳你这一步的状况？在什么情况下最好要「豁出去跨步行动」？在什么情况下应该要「思考对方心情而稍加等待」？这些状况都是很难判断的。

的确，我们都希望避免发生「积极努力展开的行动，却造成对方困扰」的情况。因此，在这里就来说一下大概的判断标准。

首先，请看看以下的讨论内容。

「和对方的联络往来一直都很顺利，最后的简讯也提到关于彼此共通的兴趣，感觉相当开心熟络，之后过了两个星期，我试着寄了简讯

给他，但现在过了三天都还没收到回复简讯。」

遇到这种状况时，如果是你的话会怎么样呢?

①觉得对方不久就会寄信过来，有耐心地等待

②决定一个等待的期限，如果到时候没收到回复简讯，就试着再寄一封信给对方

③至今没有发生过等了三天的情形，所以写简讯去问「发生什么事了吗」

④不能忍受被忽视，会催促对方「给个回复简讯吧」

①和②是「考虑对方心情稍加等待」的状况，③和④是「豁出去跨步行动」的状况。

在这个情况下，正确的做法是①和②。

既然两个人相处的感觉并不差，对方也不会想要破坏气氛，只是因为生活忙碌打算晚点恢复简讯等微不足道的理由，才会延迟回复简讯吧。

也可能因为你传的并不是对方需要特地回复的简讯。

总之，在这种情形下，你只要等待就会收到来信了。在这种情况下，焦急地采取行动，催促对方反而会造成反效果。

那么，下一项的讨论内容又是如何呢?

「在讲电话的时候，对方跟我说『今年遇到的连假很长呢，但是我却闲着没事，虽然想要去○○，可是朋友很少人有休假。』」

那么，如果是你的话，你会怎么做呢?

①因为不愿意被对方厌恶而没有提出邀约

②回答说：「我也休假，但是已经有很多计划喽！」展现充满活力的自己

③豁出去，试着说：「方便的话我们一起去吧！」

④试着爽朗地说：「如果你不嫌弃，我有空喔，怎么样？」

在这个情形中，①和②也是「考虑对方心情稍加等待」的状况，③和④是「豁出去跨步的行动」的状况。

遇到这种状况的时候，答案则是③和④。

如果会因为可能要跟你约会而感到困扰，对方就不会说出那种话了。因此，这时候值得放手一搏，试着向对方提出邀约。

第②个答案是绝对不可行的做法。

既然对方都说他没有什么安排，你却说自己有很多计划，看起来就像是在炫耀，很多男性会因此感到厌烦。还在这时候展现自己的活力，你真的是搞错时机了喔。

在这里，就帮大家整理一下判断的重点吧。

◆最好要｛豁出去跨步行动｝的情况

·没有发生引起对方反感的事情，也能和他取得联络

·目前为止，对方有时回复简讯有时不回复简讯，但状况并没有恶化

·对方是个很忙的人

·简讯往来的间隔时间是两星期以上

◆最好要｛考虑对方心情稍加等待｝的情况

·在交往期间曾经限制束缚对方

·你是个很依赖对方的人

·对方虽然寄来简讯，却都是简短回复几句话，回复简讯率也逐渐降低

·目前频繁地以简讯联络往来，或者只是单方面地寄信

希望特别注意的是，从交往期间开始你就要求对方很多事情，令对方感到厌烦的情况，如果这种情形是分手的原因之一，现在也可能会有被对方认为｛分手以后还是很厌烦的人｝的状况。因此一定要多多注意。

请你试着回想一下目前为止往来状况。你写一些琐事没什么重要的简讯，对方也会回复简讯吗？即使有一点距离感，对方也会做出诚实的应对吗？

这两个问题的答案都是｛YES｝的人，那就请你拿出勇气，放手展开行动吧。

遇到还是难以判断的情况时，先去睡一觉之后再来找答案吧，当下要立刻做判断的话，有时候是无法冷静下来的。如果是心情放松后所得到的结论，我想一定就是正确的答案了。

不可以过度卑微

你会不会因为希望复合，而过于在乎对方呢？比方说，你想要和对方见面，于是询问他是否方便。偶尔对方没有空的时候，回复简讯说他不方便。这时候，你回传的简讯上面是不是说：｛你这么忙我还勉强你，真是对不起，这不是什么大不了的事，所以不必放在心上｝，然后反复打着｛对不起对不起｝呢？

但是，其实这种状况会让对方更加过意不去。

只是偶尔不方便才拒绝，你却过度在意这件事，对方的心里会有

｛下次被邀约时就不能拒绝了，真伤脑筋｝的感觉，虽然对方并不是为了伤害你才拒绝你，但你却让他觉得自己是个非常可恶的人。

结果，对方因为害怕再度被你邀约的话会感到困扰，所以就采取这次不要让你提出邀约的应对态度。

即使你提出说：｛我发现一家好吃的店！｝，对方却担心如果你接着说出：｛一起去吧｝，他会感到为难，于是对方就会把话题叉开。虽然你回复简讯说：｛我现在就在附近｝对方却因为无法和你碰面而没有给你回复。

因为他知道如果拒绝的话，你会因此心情沮丧。所以当对方无法开口拒绝，最后只好置之不理了。

变成这种状况真的很伤脑筋呢！既然如此，那你不如以开朗的表达方式轻松地说：｛这样啊，真是可惜，那等你下次有空时再说嘛！｝这么一来，对方也可以轻松对答吧。

在乎和关心本身是相当好的事情，可是一旦过度让自己变卑微又敏感的话，就会像这样造成反效果。

根据某项实验指出：｛过度在乎对方，为对方付出，或者过度忽略对方，恋爱似乎都无法长久持续下去｝，在复合这件事上，同样也可以这么说。你的过度在乎和关心，也会让对方觉得讨厌。

为了不要造成这种状况，最好的办法就是采取和对方相同的行动。假如说｛这么一来就无法向前进展｝的话，那不然就先决定一个规则

吧！你可以决定｛最初的一步由你跨出去，之后的应对要配合对方｝。这么做的话，对方就不会感到太沉重，彼此的距离也不会太遥远，于是可以顺利地逐渐改善关系。

例如：

·你主动向对方打声招呼，如果他只是打完招呼就快步离去的话，那么你就先只做打招呼这件事就好。

·你传简讯给对方，如果他只回复简讯一次之后就没有传来，那么他传来的简讯你也不要回复。

像这样配合对方的反应态度来行动，就不会造成过度低姿势的印象，对方也会比较容易联络的上。

最近，觉得自己常常向对方说｛对不起｝的人，最好试着重新检讨一下，觉得自己变得百依百顺的情况下，也同样要检讨一番，并不是要你保持距离，而是要你试着站在对自己也好的立场来对待对方。如果对方因为你这么做而不高兴，就摆明了他只是把你当成可以使唤的人而已，建议你要考虑改善彼此的关系。

采取和对方一样的行动，然后对方变得比之前更容易联络，这可以说是相当好的状况，今后的发展也令人大有期待。

你和他都是平等的，让对方高兴固然重要。但过度的话，反而会让爱情感觉沉重，也会令人厌烦。注意要遵守｛自己和对方的态度没有落差｝的规则，这样才不会让你的爱情变成沉重负担。

当关系亲近到某个程度之后再来道歉和反省

当两人的关系逐渐亲近到某个程度之后，接着就是要表达你的反省和道歉了。

其原则就是要等对方听得进去你说的话之后，再来表达对于交往时期的反省或道歉，变成能够互相联络的关系时，就是可以表达的时候了。

但是，其中也有人会因为过度反省而自我否定，陷入自我厌恶的状态。如果没有先对自己保持自信，对方就不会觉得你是个充满魅力的人。总之，反省和自我否定是完全不同的。

举例来说，你觉得一下这样的表达方式如何呢?

｛我以前完全没有体谅你，真是一个自私又任性的女生，我这么差劲，你当然会讨厌我。但是，和你分手后我已经反省过了。之后也会慢慢改变的。｝

那么，对方听到这番话的时候会怎么想呢?

首先｛开始的感觉是「有点郁闷啊……」、「不太愉快……」，接着是「以前都没想到，自己竟然害她这么难过」。最后就是觉得「情况变得很麻烦呢」。这时候，对方的心里已经非常想要和你保持距离了。

为什么情况会变成这样呢？因为你做的并不是｛对交往时期的反省｝，而是｛关于自己性格的反省｝。

对于你们交往的方式，自己当情人时的态度或许可以有反省的余地，但并不是要你说自己个性的差劲处。你不必因为只是和对方交往不顺利，就否定了自己的人格。除了他之外，应该还有许多人会对你抱持好感。

而且，一旦自己否定了自己的性格魅力，那么你吸引对方的魅力也会减弱了，你或许需要在内心反省自己的个性问题，但是不必把这些说给对方听。

如果想向对方表达歉意，最好是说更表面一点的｛交往期间的反省点｝。针对你对他的对待态度来做反省，他宁愿听到的是那样的反省。那样的话不但直接易懂，听起来也不会让人烦躁不安。

举例来说，如果是因为对方工作太忙，使得两人分道扬镳的状况时。

｛我以前都没有好好体谅你的工作，因为和我的立场不同，所以应该要更体谅你才对，我想我对你的不谅解，也带给了你压力，你会想要结束那样的关系，我觉得也是理所当然的。

但是，分手之后我反省过了，不应该用自己的标准去衡量你的工作，我发现到必须站在你的立场替你着想。｝

这么说的话你觉得如何呢？不会有郁闷的印象或苦苦纠缠的感觉了

吧，反而还能感受到依然坚决的态度，听到话的一方也更能理解吧。

在这里又要再来说一次，向对方表示歉意时，时机是相当重要的。当对方怒气冲天的时候，不管说了多少好听的话都无法传达。记住，｛把话准确传达给对方｝比｛把话说出来｝还要重要。

假如想要表达歉意，一定要先让你和他的关系从最糟糕的态度稍微好转之后再说，打造好双方的关系，让他愿意聆听你说的话，这一点是相当重要的。

和对方的关系很恶劣的人，请注意不要急着现在就去表达你的反省之意。

如何让对方主动关心你的烦恼

你的努力有了效果，和对方的距离也逐渐靠近，但是却没办法再继续有所发展，这种时候，建议你可以试着开口找对方讨论事情。

因为从对方是否会参与讨论中，就可以了解他对你的感觉是到怎样的程度。假如对方愿意分担烦恼的话，这就表明他对你的亲密感增加了。

如果对方主动找你商量烦恼的事那当然很好，只是事情往往不会这么顺利。由你主动开口找对方讨论。这会是个更加拉近两人距离的好机会。

不过，有许多人表示｛即使开口找他商量讨论，却还是不能顺利进

展｝，所以这也是一个问题。

｛我找他商量事情，但是他却说我这样做让他很困扰｝

｛为了让他容易了解状况，我详细写了简讯和他讨论，但回复的简讯却只有一行｝

｛虽然一开始他会诚恳地和我讨论，不过态度却愈来愈冷淡｝

为什么情况会变成这样呢?

我仔细聆听这些人述说事情的经过之后，发现很多人在进行讨论时，都是把自己的问题抛向对方，完全依赖对方来解答。比如说，

｛在工作上和主管相处的不融洽，如果是你的话会怎么做？｝

｛做事都提不起劲来，该怎么办才好呢？｝

｛我这次担任活动干事，需要注意什么事情呢？｝等等。

当对方接受像这种把问题全丢过来的讨论时，我们试着想一下他是什么心情。

｛和主管相处不好喔……我也不清楚状况啊。｝

｛要恢复干劲的话，自己要去想办法吧。｝

｛我又不知道是什么活动……｝

对方一开始一定会想｛这是怎样？｝接着厌烦地想｛那个我又不知道｝。最后就是觉得｛都分手了还这么麻烦｝。

因为如果从对方的角度来看，他要担起全部的责任，又一定要给你个答案，这实在是相当麻烦。

如果对方没有再提出｛你想怎么做？｝的问题，那你就没办法回应了。

｛既然都分手了，为什么还要这样帮你？｝对方会烦躁地这么想也是理所当然的吧。

能让对方愉快地给予回应的讨论方法就是｛内容具体化，而且要尊重对方｝，就只有这个方法而已。

一旦要具体写出讨论的事情，总是会让人不知不觉地具体写下自己难过的心理，但其实并不是要这么做。

要将讨论的内容具体化，你首先要做的就是陈述某种程度的自我意见，例如｛我自己觉得这样做比较好，你觉得如何？｝做到这点是相当重要的。

以前面的例子来说，你可以用这样的说法。

｛在工作上我和主管的意见分歧，我觉得这样做比较好，主管却觉

得那样做比较好，我应该要听从主管吗？还是因为周围人也赞同我的意见，所以我应该再去和主管商量一下吗？我现在有点犹豫。

因为你是个能把工作做好，人际关系也很圆滑的人，所以如果你可以简单地说点意见给我听，那就是太令人开心了。｝

如果是这样的讨论方式，对方也比较容易回应。

还有，商量事情和发牢骚并不一样，请先记住这点：

｛我这次要担任活动的干事，我这种人缺乏统率能力，也没办法订立周详的计划，不是吗？我觉得好累好难喔。｝

在这种讨论的情况下，假如对方对你怀有爱恋之情。就会觉得｛好可怜，真的很伤脑筋呢｝，但如果不是这样的话，只会让对方有｛所以是怎样？是在发牢骚吗？｝感觉而已。

就像这些例子一样，虽然只是讨论一件事情，但只要稍微花点心思，对方接收到的印象就会大大改变。

要注意的重点就是｛将内容具体化｝还有｛尊重对方｝。以及｛不要变成发牢骚｝这三项。

让对方再次心动的方法

在考虑复合的时候，让对方对你再次心动的这个阶段是相当重要的。

男性会对女性的一些小动作感到砰然心动，你最好试着研究察觉一下，看看什么动作能让对方觉得有女人味。

另外，也建议你可以进行轻轻的肢体接触。

考虑太多，拘谨地不敢接触到对方的这种情况，其实也反映出你们两人内心的距离感。如果想要缩短内心的距离，就要先缩短物理上的距离。建议你放胆试着靠近对方的身边吧。

不只是动作，言语也可能带给对方怦然心动的感觉。

从索然无味的日常会话中，更进一步地聊些恋爱的话题，或者把电影或戏剧中情侣掀起高潮的一幕拿来当作话题，这也是不错的做法。

假如对方正在单恋其他女性，也可以刻意让对方谈论这个话题。

悸动感觉也可能会复活。你也可以更直接一点，主动聊些你和对方以前约会时的事情。

许多人都认为恋爱的话题是禁忌话题，但是也有像这样把恋爱拿来当话题反而很好的情形。

写简讯时的情况也一样，比方说，你有没有寄过这样的简讯呢?

｛今天和○○（对方认识的女性朋友）去书店，然后去吃意大利面，两个人还去唱歌之后才回家，有够累的。｝

在这封信中，因为对你的行动毫无兴趣，所以对方也不会意识到什么。

虽然是写同一件事情，但如果用这样的文字来表达，你觉得如何呢?

｛今天和一个很熟的朋友去吃饭，玩到有够玩的，好累啊~~｝

对方会想说｛咦，是和谁去呢？｝、｛感情这么熟络？！｝于是心里开始在乎了。

与其把所有的事情全盘托出，不如像这样先保留一些他不知道的部分，像迷般神秘的部分，这么以来，他也会开始在乎你的事情了。

试着反过来思考的话，应该就很容易了解了吧。

举例来说，对方如果寄来简讯说｛我和一个很熟的朋友喝酒喝到隔天早上，好久没这么开心了｝，你一定会沉不住气地想｛是谁？新女友吗？！｝心里非常在意吧。

虽然说已经分手了，但对方的心情也是一样的。

为了先让对方意识到他在乎你，最好要保留一些能让他感到介意的部分。

然后，要记住对方就是你的镜子，这是最重要的一点。如果你没有

对对方感到心动，他也就不会怦然心动。假如你经常露出紧张感，他也同意会过度紧张，因而觉得和你相处很累。

如果不希望情况变成这样，你自己就要更加放松，有余力调侃对方一下下的话，他也会觉得开心吧。

为了让对方再一次陷入爱河，请拿出你的女人味来当作武器吧。

第四章 加快复合脚步的简讯交谈术

｛什么样的简讯才能让对方加快速度回复我呢｝

你是不是也为了传简讯而相当苦恼?

就算只是一小段简讯文字

也要运用计谋，这可是相当重要的喔！

回复率高的简讯怎么写?

如果希望对方能再一次回头，你就要积极展开行动，这点是很重要的。在这个时候，利用能轻松传送的简讯是最方便的了。

在简讯的往来中，重点就是要先让对方觉得｛你传来的简讯是无害的｝、｛目的似乎不是要逼迫复合｝，这样才能消除他的警戒心。

因此，一开始最好是写些近况报告等等轻松的内容。不要热切地写出你对他的感情，也要避免写些道歉或反省等感觉沉重的简讯。

然后，如果有收到对方传来的回复简讯，那就暂时保持这样的状态，继续轻松愉快的来往吧。不过，也有许多人一直没有收到对方回复的简讯而烦恼不已。

很多时候没受到回复的简讯并没有什么大不了的原因，只是女性这

一方自己想太多而已。但是也有些情况是因为传送简讯的有问题，所以这方面也需要注意。怎样才是容易回复的简讯、让人不知不觉就想回复的简讯呢?

我们就来试着实际看看能让对方回传的简讯范例吧！

①｛之前我有去参加○○（对方喜欢的艺人）的演唱会喔，还顺便买了限定的CD，你要听吗？｝

②｛你好吗？这个月的○○杂志有『新人的应对之道』的专题报道喔。我们两个刚踏入社会的人都很辛苦呢，我参考完后，方便的话可以让你看看。｝

③｛你喜欢的○○的CD后天就要发售喽！好像要在△△举办活动喔。｝

④｛工作辛苦吗？我加薪了耶，去庆祝吃饭的那间店就在你家附近，超级好吃的！你知道○○这家店吗？｝

⑤｛好久不见！你很了解足球吧，有人给了我○○队的门票，所以我想问你谁是优秀的明星选手，我很期待去看比赛呢。（笑）｝

⑥｛我前阵子终于去买新电脑了。不过还不太会使用，有点辛苦。虽然是新买的，但却比以前的电脑还要重，这事为什么呢？｝

首先，这些简讯的内容都是工作，对方喜欢的艺人、电影、运动等等，所以选择对方有兴趣，会开心的话题是相当重要的。

而且，重点是这些简讯都夹杂着简单的问题。要避免提出必须费心回答的困难问题，尽量是只要回答YES或NO的简单问题就好。

然后，气氛必须是开朗的。如果是阴沉郁闷的简讯，对方不想回复简讯也是理所当然的了。

再者，像第②、③、④的范例那样，提供会令对方感到惊讶的有利情报也是很好的做法。

还有，正因为是女性，才可能会写像⑤、⑥的范例那样求助对方知识的简讯，建议你可以写这一类的简讯。不管怎么说，男性对于被人依赖这件事是难以招架的。

这时候必须注意的是，你要求助的是对方的知识，不要写成求助对方这个人的内容。举例来说：

｛我好像感冒了，可以告诉我以前你吃了很有效的药是什么吗？｝

｛我好像有点感冒了，可以给我以前你吃了很有效的那种药吗？｝

前者是求助对方的只是，后者写的则是求助对方这个人的内容。依赖对方帮助的时候，先谨记限于求助知识的内容吧。

虽然只是一段简讯的文字，也要像这样运用计谋，这点是相当重要的。不要一直漫不经心地传送关于某天的事或心情之类的简讯，请好好思考，把简讯当作缩短两人距离的工具加以有效利用。

并不是什么样的问题都能提出

在上一项中，我说过简讯的重点就是要｛夹杂着简单的问题｝。

有人误解了这点，反而提出牵强做作的问题，所以这方面需要注意一下，比方说，以下的简讯就是个典型的例子。

｛看电视的时候，我有看到○○出现喔，○○正和△△在交往吧？｝

这个电视的话题与对方没有直接关系，而且又是一般男性不感兴趣的绯闻消息。这样的内容没必要特地让对方知道。

假如对方收到这种内容的简讯也很认真地回复简讯。那就表示对方非常重视你，这样子是很好的。

提出问题的时候，该注意的重点就是必须要有把那个问题丢给对方的理由。

针对既无兴趣也无知识的领域所提出的话题，会让人不知道该如何回答才好，只好回答｛嗯？｝或者｛不知道｝了吧。

假如连对方都明显知道你提问的理由，那么除非对方真的很讨厌你，不然他一定会回复简讯给你。例如，对方从事车业相关的工作，如果你寄的简讯是提出关于车辆修理或车辆保险的问题，那么对方一定会回答吧。

现在和交往时的状况不同，稍微斟酌一下简讯的内同是很重要的，这时候的重点有一下两个。

·为什么要问对方这个问题的原因很明显

·这是和对方有关系的话题

只要是根据重点所写的简讯，就会收到回复简讯。为了回复简讯率逐渐降低而苦恼的人，请你重新检视一下，看看你的简讯是否夹杂了没有用的问题，或者是否一直写着与对方无关的话题。

没有可以发问的事或者没有与对方有关的话题时，最好就不要勉强地传达简讯了。一心一意地｛设法想要和对方有关系｝而不断寄送简讯，这么做真的不是明智之事。

即使简讯回复的速度很慢也不必在意

虽然简讯的内容确切恰当，也会有很久没收到简讯的时候。而且，也又花了很久的时间才终于回复简讯的情况吧。

在回传简讯很缓慢的情形中，你必须思考的就是为何会耗费时间的原因。假如你写的简讯内容明确恰当，那么理由就是｛很忙的关系｝或者｛不知不觉忘记了｝的其中之一了。

假如对方是因为很忙的状况而必须找时间回简讯的话，你就要避免频繁地联络，这样带给对方的负担才会少一点。采取暂时把时间空下

来之类的做法比较好。

另一方面，如果是在无意中忘记要回复简讯的话，就表示现在对方对你的开心度还很低。在这种状况下，即使勉强提出问题继续传送简讯，也无法引起对方的关心。

与其这么做，还不如想一下会让对方忍不住笑出来，具体冲击性的内容。建议你不妨放胆试着写些｛最近，○○的阳气很薄弱（笑）｝之类的话。

还有，在很晚才传来的简讯中，写着｛很抱歉这么晚回简讯｝等等道歉的字眼时，有些人会把对方的体贴用心误解为爱情，以为时机成熟于是联络不断地寄送简讯，所以记得要避免发生这种情形。

简讯的回复速度比较快的话，表示对方对你的关心度高，离复合成功的目标也不远了。但是，不必因为回传的速度很慢就感到悲观。

在过去的例子中，也有女性曾经为了没收到简讯而伤心难过。结果只是因为对方弄丢手机无法回传，最后也是轻松地完成复合的梦想。还有一个例子是对方被工作压得喘不过气，连写简讯的力气也没有，后来在年末的休假期间重新恢复联络，然后就达成复合的目标了。因此，不要对简讯回复的时间那么敏感，回传的内容才是更值得注意的重要重点。假如对方写了自己的事情，或是回答了你的话甚至还提出问题，那么离复合的目标也就愈来愈近了。

应该要提起对方没有回复简讯的这件事吗?

等到最后，他还是没有回复简讯……其实也会有这样的情形吧。假如就此结束的话，复合的梦想就无法实现。

那么，在没有回复简讯的现状下，想要寄送下一封简讯时应该怎么做才好呢？要提起没有回复简讯的事比较好，还是不要提起这件事比较好。

我的回答是：｛要提起或是不要提起都可以，如果要提起的话，就得注意说话的方式｝。

假如对方是个不太注意小细节的人，那就没必要提这件事了吧。只要当作什么事情都没发生，再寄一封简讯给他就可以了。

相反地，如果对方心思细腻，会介意没有回复简讯的事，那你就特地提起没有收到回复的事，然后要表现出你对这件事并不在意。

问题在于要用什么方式提起这件事，我们来看一下这两封简讯的例子吧。

状况A：

｛你好吗？我身边的人都得了流行性感冒，不晓得你的状况如何。你不要紧吧？之前很忙的时候还寄简讯给你，真是抱歉。我想你一定是太忙了，所以才没有回复简讯吧。希望尽量不要造成你的负担，所以你不必勉强回复简讯。

最近我和△△（对方也认识的朋友）见面，他问我你最近好不好？

因为我也不是非常清楚，只好回答『嗯？』含糊带过。你最近过的好吗？｝

在这封简讯中，好几次啰嗦地提到对方没有回复简讯的事。

也许对方只是因为｛太忙了没有时间回复简讯｝，说不定正处于｛刚好准备要回复简讯｝的时候了。

一直喋喋不休地写着同件事，就会让人觉得非常讨厌。

状况B：

｛你好吗？因为都没联络，所以再传一次简讯给你，抱歉喔（笑），最近和△△（对方也认识的朋友）见面，他问我你的近况，方便的话就和我联络一下吧，就像当好朋友一样，就这样啦，要保重身体喔！｝

如果是这样的内容你觉得如何呢？

对于没有回复简讯的这件事，装作不在乎的样子，只有爽朗明快地提一下而已。这样的话，说不定对方这次就会回复简讯了。

除此之外，再来介绍一些反应很好的简讯文字范例吧。

｛喂！都没联络，你还好吗？既然这样，那我传简讯给你可以吧（笑）｝

｛不断传讯息给你真抱歉，因为有点急……（接续）｝

｛才想说你好不容易传简讯给我了，怎么马上又不理人啦？！｝

｛常常打扰你真是不好意思，其实这次是……（接续）｝

重点就是要写的利落爽快，这点请不要忘记了。

第二封简讯要掌握关键

虽然一开始写的简讯有收到对方的回复，但是简讯的往来却总是在来回一次半（你→对方→你）的模式下就结束了，有没有人的状况是这样呢？

碰到这种状况的人，不要去想最初写简讯有没有问题，因为原因处在你的第二封简讯上，你是不是因为收到回复的简讯后觉得放心，所以没有好好思考就写了下一封简讯呢？

在这种情形下，第二封简讯反而比第一份简讯更加重要。

那么，应该怎么样做才好呢？我们来看看在来回一次半的模式下就结束往来的典型例子吧。

你的简讯：｛最近，同事的职务调动似乎有点辛苦，你半年前也有过相同的经验吧，印象中你后来和大家相处的非常融洽，所以你是自己尽量主动找周围人的聊天，做了各种努力吗？｝

对方的简讯：｛这样啊，我不太记得了｝

你的简讯：｛是喔，那时候你都找什么话题和大家聊天呢？｝

（对方没有回复简讯）

你的简讯：｛例如是工作的话题，或者像是彼此兴趣的话题呢？｝

即使对方都说｛不记得了｝，却还是希望寄送不断追问的简讯，对方一定会有｛我不是都说不记得了，还一直问｝的这种心情吧。

遇到这种情形时，第二封简讯最好是写｛说的也是，谈话的内容我也不记得了，不好意思，谢谢，那下次再聊喔｝以道谢来结束话题，是比较好的做法。

或者，你也可以就此改变话题，重新引起对方的兴趣。例如，可以写｛这样啊，谢谢，对了，最近别人都说我瘦了耶！你说你也想要瘦身，不知道成果如何呢？｝之类的内容。

仔细地确认对方的回复简讯，然后再寄出适合其内容的回复简讯，这点是相当重要的，不要像这个例子一样，硬要把对方拉近他不感兴趣的话题中，要注意别让这种情况发生喔。

接下来想说的是，对方虽然有兴趣，却因为你很紧张，导致无法带动话题气氛而失败的状况。A正烦恼着｛总是到了我传简讯过去以后就中断往来了，对方是不是不太想传简讯呢｝的问题，我们就来看看A的例子。

A的简讯：｛你好吗？后来的身体状况怎么样呢？我的生活还是一样忙碌，每天回家都是在赶末班车，之前回简讯的时候你说身体不舒服，我有点担心。希望你已经恢复健康了｝

对方的简讯：｛谢谢你关心，我已经完全康复了。不过，那时候因为过度疲劳，所以感冒恶化而引起肺炎，医生还骂我说怎么没有更早一点去。因为有打了一阵子点滴，所以才能这么快恢复健康。｝

A的简讯：｛这样啊，真是太好了。身体状况也好了吧。我可以安心一点了。你不要太勉强做事情喔｝到了这里对方的简讯就中断了。

因为让A担心了，所以对方是抱着打算仔细报告的心情回复简讯的吧。在A的第二封简讯中，要表达的事情对方都知道了，所以对方就会认为这个话题已经到了结束。A寄送的简讯，写的就是会让对方这么以为的内容。

你自己寄了一封没有必要回复的简讯，然后下结论说｛没有回我简讯等于对方不太想写简讯｝，这样真的是搞错状况了。

假如希望对方能够再回复简讯，那么在第二封简讯中可以写｛这样啊，真是太好了，这段时间还要去医院回诊吗？｝之类的内容，只要再提出一个问题就可以了。还有，你也可以在简讯中提供能让对方引起共鸣的新话题。

和打电话的状况不同，传简讯的优点就是可以有考虑时间。

为了不让自己后悔说｛如果那时候这样回答就好了……｝,从今天起，请你也要仔细斟酌第二封简讯的内容。

让对方烦躁、话不投机的简讯

用简讯往来的过程中，有时会出现恼人的回复简讯，那就是话不投机的简讯。传简讯联络是为了要缩短两人的距离，结果却让人烦躁不安，这样可就徒劳无功了。我来举例说明吧。

你的简讯：｛每天都好热啊！你还好吗？有件事想问你一下，○○这家店是在△△车站走出来后的右边吗？｝

对方的简讯：｛不对，是在左边喔｝

你的简讯：｛这样喔，对了，我最近去看了□□这部电影喔，本来很紧张，要看最后的进展如何，没想到却意外地简单结束了！虽然花了时间去看……（继续电影的话题）｝

的确，你是有依照基本原则，在最初的简讯中提出了对方容易回答的问题。虽然对方也回答了，可是问题在于你没有再提那个内容，只是一直说着自己的话题。这样的话，在交谈上就合不来了。

此外，像这样的简讯往来你觉得如何呢?

你的简讯：｛这次打算和○○他们办个聚餐，如果方便的话，你也找你的朋友一起来好吗？｝

对方的简讯：｛好啊，○号这一天我有空。｝

你的简讯：｛○号这一天不行耶（笑）。对了，你现在还有去那边的健身房吗？｝

对方的简讯：｛最近没有去了。｝

你的简讯：｛嗯嗯，我打算去练瑜伽呢。｝

即使爽朗地展开联络，但是交谈的状况还是话不投机半句多。虽然对方特地回传简讯给你，不过却让他有种你完全不理会邀约的感觉。

而且，假如是像这样提出邀约的话，就要先把自己不方便的时间告诉对方。若不这么做，当他回答之后你却说不行，只好又问｛那么，是决定什么时候呢？｝

就这样白费工夫地拖延往来，对方也会逐渐感到不耐烦了吧。

另外，也有一种情形是因为收到对方的简讯后就依照同样的内容回复，使得信件的往来变得无趣而无法继续下去。

你的简讯：｛每天都好热啊！你还好吗？有件事想问你一下，○○这家店是在△△车站走出来后的右边吗？｝

对方的简讯：｛不对，是在左边喔。｝

你的简讯：｛你这么一说我想起来了，是在左边没错。真是帮了我

一个大忙，谢谢。你记得真清楚呢！｝

你写的第二封简讯中，只是直接按照对方说的事情来回复而已，并没有其他的内容。虽然有时候这么做也可以，但是经常这样的话，对方还是会逐渐觉得不耐烦，如果可以的话，希望能在回复对方简讯时加上自己的见解，进而发展出话题，让往来的气氛更加熟络。

不管是传简讯或聊天对话，都像传接球一样，是要一来一往地进行的。如果你觉得话题好像都不太契合，或者彼此的往来总是一次就结束了，那么就请你稍微重新检讨一下自己的做法。

下一步就是要共享彼此的烦恼

｛虽然可以闲话家常，却无法谈深入的话题｝、｛一直无法提高简讯往来的频率｝当这些情况出现时，就表示应该要往下一个阶段前进了。

因为都是闲话家常而无法向前进展，这么一来，对方对于和你的往来也会慢慢感到厌烦。对方一开始会回复简讯，可能是基于人情，也或许是因为许久未见的新鲜感。但是接连收到没什么内容的简讯还要持续回复简讯的话，对方就会逐渐不耐烦了。（在这个阶段气氛已经非常好的情形除外）。于是，回传简讯的速度渐渐变得很慢，到最后就没有回传了。

因此，为了不要让对方厌烦，你的下一步就是提出简单的要求请对方帮忙。例如，

｛如果你有○○的资料，可以寄给我吗？｝

｛我想问你关于○○的事情，你非常了解吧，可以教我吗？｝

｛你之前是不是去过○○？不好意思，你可以告诉我路怎么走吗？｝等等。

但是，一直麻烦对方帮忙，他也会慢慢感到疲乏。因此，再往下一步迈进吧！

下一步就是｛共享烦恼的事｝，也就是要倾听对方的烦恼。

但是，即使开门见山地问｛在烦恼什么呢？｝对方也不会回答吧。

为了套出对方的烦恼，你就要先试着说说自己的烦恼。例如，｛最近，我肩膀酸痛得很严重。你也常说你会肩膀酸痛吧，要用什么方法最有效呢？｝等等。如果在工作上有共通的话题，也可以说说工作上的烦恼。

对于你提出的烦恼，对方应该会寄来｛我用○○的方法很有效喔｝或｛我是这么想的｝等等的回复简讯吧。不过，重要的是你该如何回复这封简讯。

很多人都会回复说｛这样啊！我会当作参考的，谢谢｝、｛原来如此，我以为是○○呢｝等等，爽快地用一句话就结束话题了。这么做未免太可惜了。

因为好不容易能够共享烦恼，所以一定要把握机会让气氛更熟络。

为了让两人的往来从此变得熟络，掌握以下两个重点是相当重要的。

①充分地赞同→有同感

②就此展开话题

第①点特别重要。对于你提出的烦恼，假如对方回说｛我也是……｝然后说起自己的事情，那么在这个时候你就要充分地赞同。你可以传达｛啊，我明白！我们都相同呢｝，或者｛不是只有我这样喔｝之类的话，借此表达｛我们都一样｝的同感。因为能够得到同感，所以对方会觉得非常开心吧。

当对方心情变好的时候，就再进一步地扩展话题吧。

｛其实我也是……｝如果对方写来了自己的烦恼，你就真对那方面提出问题。例如，｛这么说来，果然还是要这样做吗？｝、｛在那种时候我会这样我会这样做，你呢？｝等等

像这样一边向对方表示同感，一边又传送问题给对方，就可以建立起两人对话的传接球模式了。在深入的话题上获得同感，会使两人的距离变得更靠近了吧。

以高招的简讯掳获对方的心

到目前为止，已经说了很多关于简讯交谈的注意要点了。

在简讯的往来中，最重要的就是｛要对对方的心情抱有同感｝，如果收到对方回复的简讯，一定要针对回复简讯的内容仔细发表意见，传达｛我了解喔｝的意思，做到这点是相当重要的。

掌握了这个基本要点之后，在这里，就来告诉你简讯往来的最佳技巧吧。这是能让对方心情变好，也可以提升他对你的印象的珍贵技巧。

举例来说，对方在简讯中写着。

｛现在上班的地方一点意思都没有，好像漫无目的地在工作｝

当他这么发牢骚地说，你会如何回复简讯呢?

有人会安慰地说：｛这样啊，真是辛苦，不过你还是很努力呢｝。也有人会表示赞同地说：｛那样一点都不有趣，我工作的地方也是啊｝。

这两种说法都没有错，不过会给人有点老套的印象。这么说或许能够让对方发现压力，但是效果也只有如此而已。

那么，能让对方心情变好，对你的印象也会变好的最佳简讯技巧是什么呢?

那就是，｛不管在什么状况下都要称赞对方｝。

以这个例子来说的话，因为对方只是在抱怨，所以会认为没有可以称赞的部分吧。不过在那种状况下，也还是可以特地称赞对方。具体的说法有：

｛这样啊！待在那种公司里真是浪费你的能力呢。｝

｛原来如此，在那种环境还能继续保持上进心，你真是了不起！如果是我，可能就会迷失自我了｝

｛那是你很积极很有干劲，说不定周遭的人都跟不上你的脚步｝等等。

对方发牢骚的背后，其实是有｛自己不适合这里｝、｛无趣的职场｝这样的心情、所以你要体谅这种心情（有同感）。然后称赞对方（给与理解）。

没有人会讨厌受到称赞，对方唤起自尊感到开心时，对于给予同感和理解的你，应该会有｛我的事你能了解｝的感觉吧。

而且，对方也会觉得｛和你交谈真好｝、｛希望可以再和你说话｝。

不管在什么状况下都能称赞对方，一旦学会这项技巧，就可以大幅提升你的印象。

对方对你的印象一定会变得比分手之前还要好。

第五章 离复合只差一步

终于要迈向复合的总结阶段了。

为了进入最终阶段，并让复合计划继续往前推进。

有几个重点一定要搞清楚。

不错过好时机的｛观察力｝

那么，终于到了迈向复合的总结阶段了。

为了迈入最终阶段，并让复合计划继续往前推进，现在最重要的两点就是：搞清楚他现在的心里状态为何，以及如何挑选时机，但是，若想知道他的想法和现况，似乎只能仰赖言语这种媒介，真是相当困难呢。

这时需要的，就是你的｛洞察力｝。只要仔细观察对方，即使对方不说，你也能隐隐约约察觉到他现在的想法与状态。

以前曾有人向我倾诉：

｛我偶然闲遇到了他，也稍微聊了几句。虽然想邀他一起喝杯茶叙旧，却怕会造成他的困扰，最后就那样互相道别了。｝

我则是在想：｛咦！当时只要邀请他不就好了吗？｝

深入询问之后，我才知道对方似乎是刚买完了东西，也没有特别在意时间，两人站在原地大约闲聊了五分钟。由此可知，对方只是准备要回家了并没有什么其他的急事。当时要是鼓起勇气邀请对方，对方点头的可能性相当高。

其他还有这种案例，女方主动表示｛希望下次有机会一起吃饭喽｝对方也答｛我星期天有空喔｝

这种情况，明白显示出男方对于见面一事也相当积极，因为女方提出建议后，他给予了十分具体的回应。面对这种回应，如果你单纯只是想着｛我试着邀请后，他也答应了｝，接下来是很难有所进展的，应该要转念想成｛既然如此，我再主动积极一点也没关系吧｝这方面的观察力可是十分重要。

若能够从这些枝末细节的小事察觉到他的心意，你一定不会错过每一次的机会，并且迅速拉近彼此之间的距离。

如果缺乏洞察力，就有可能会错失大好良机喔。

观察对方是一件非常重要的事，好好锻炼你的洞察力吧！

引出他真心话的｛询问力｝

当对方问自己问题，或是诉说重要的事情时，你常常会拼命思索｛一定要回答的机灵一点才行！｝、｛该怎么回答才有助于复合呢｝结果导致自己一时间回答不上来吧。

例如他问你｛你还喜欢我吗｝你该怎么回答才好呢？究竟该回答｛我对你已经没有感觉了｝，还是该说｛我对你是朋友的喜欢｝，还是情不自禁老实承认｛嗯，我还喜欢你｝？

无论是哪个回答，事后你一定会懊恼苦思｛另外一个回答比较好吗……｝但是不管再怎么烦恼，你还是不晓得那个才是正确答案吧。

这时稍微改变一下焦点，想想看｛他为什么会这么问｝吧。

是因为你的态度太过明显，他想提醒你，好让你不再有所留恋吗？抑或者是他也还在意着你，想知道是否有复合的机会？

倘若是前者，用｛我对你已经没有感觉了｝这个回答回应他后，他才能放心与你相处，若是后者，一旦你答了｛没有感觉｝，原本在考虑复合的他就有可能会因此退缩，这样可就糟了呢。

因此在回答这种问题的时候，先想想对方为何会问自己这种问题，应该就能找到适合当下情境的回应吧。

这时的关键就是｛询问力｝

每当有人提出问题，人总是会下意识地认为非得回答不可，但是其实并不一定非得回答才行。因为只要向发问者确认他的用意，虽然你不答，对方也会自己找到答案。

好比说对方问你：｛你觉得是A吗？｝，你再反问：｛那你觉得是A

吗？｝于是听到问题也觉得必须回答不可的对方就会答：｛对啊，我觉得是A｝这时你再附和：｛我也觉得是A。｝

当两人意见相同，对方就会觉得与你产生共鸣。

如果你尽可能不想在这个，可以说是复合转折点的时候说出失败的话，就要训练自己的询问力。

不明白时，就不要勉强自己回答。不要害怕，直接问他吧。只要能做到这点，就能大大提高复合的机率。

那么，该怎么做才能锻炼询问力呢？其实只要在你坦诚地回答问题之前，先询问对方问题的涵义就好了。

举例来说，分手之后你们仍然维持朋友关系，经常联络，他突然对你说：｛依我们现在的情况，太常联络会不会不太好啊？｝你是不是不由得会慌忙地回说：｛是啊，对不起，我以后会注意的。｝

或许他心里头还有他想法也说不定啊。他的意思也可能是｛我们现在这种关系时常联络不太方便，让我们更进一步吧｝

但是，一旦你马上退缩，就无法弄清他的真心话了吧。｛他到底是什么意思呢？｝事后你便会独自艺人闷闷不乐地思索。

既然如此，那就在对方询问的当下，反问他｛为什么｝就好了呀。

那么，回到开头那个例子，如果他问：｛你还喜欢我吗？｝

你可以反问：｛这个嘛……那你呢？｝或是｛咦？为什么这么问？｝

假如他害羞腼腆地回答：｛呃，总觉得最近我还蛮在意你的……｝你再露出灿烂无比的笑容说：｛是吗？其实我也是。｝很有可能会就此复合喔！

但相对地，如果她说：｛如果让你有所误解，那就不好了……｝你只要笑着说：｛哈哈哈，抱歉让你担心啦。我对你已经没感觉了啦！｝他也会松一口气吧。

不明白他问题的用意时，直接询问他是最为确实的作法。

希望读者不要误会，如此坦白的作法并不是件坏事。

只是，如果能知道他问题背后的涵义，你也能答出对自己较为有利的回答吧。给予他得到的答案后，今后的展开也会比较顺利。

在关键时候，先别老实地回答他的问题，确认他的用意之后再慎重回复吧。若能记住这个诀窍，各种场合都能派上用场。

YES还是NO?二选一问答题会阻扰复合喔！

前面提到了面对他的问题该如何回答，那么现在，我来看看由你向对方提问时的状况吧。

当复合计划往前推进，希望从对方哪里得到些许回应的状况也会增加，例如：｛下次要见个面吗？｝、｛要不要一起出去玩？｝、｛要不要再一次交往看看？｝

这种时候，你是否总在努力想让他说出｛YES｝呢？

大多数女性都有这种倾向，总会全盘推翻对方说NO的理由，让对方最后不得不回答YES，例如以下的对话。

你：｛下个星期天，你方便的话我们一起吃个饭吧？｝

他：｛这个嘛……｝

你：｛你有其他事情吗？｝

他：｛不，也没有什么特别重要要做的事情啦……｝

你：｛那就一起吃饭嘛！｝

他：｛嗯……｝

你：｛为什么？你也没有其他事情吧？那有什么关系呢。｝

他：｛你说的是没错啦……｝

你：｛那就这么决定喽！｝

在强迫下不得不回答OK的他，其实心里会留有一丝不太愉快的感受，对你也会萌生出｛这家伙果然很麻烦｝的想法。

虽然对方点头答应，却会找只反效果喔。

这时的关键解决对策，就是｛等｝。

并不只是等待而已，要先给予对方两个重点，然后再｛等待｝。重点即是：

①将决定权交在他手上

②补充对他有利的情报

举例来说，我们再来看看刚才那则对话吧。

你：｛下个星期天，你方便的话我们一起吃个饭吧？｝

他：｛这个嘛……｝

你：｛我找到一间东西很好吃的餐厅，要是你有空就好了呢，｝①

他：｛嗯，我是没有什么事情啦。｝

你：｛那时间快到的时候，你再考虑一下吧。｝①

他：｛好，我知道了。｝

你：｛我之前跟朋友一起去过，那间餐厅的土鸡真的很好吃！｝②

他：｛这样子啊~｝

在这则对话当中，女方并没有态度强硬地不断催促男方，而是说｛要是你有空就好了呢｝、｛时间快到的时候你再考虑一下｝、将决定权交予对方。

这点也是需要勇气的，没有自信的话很难做到呢。

换个角度想想，在他眼中你看来也会格外有自信喔。与其焦急地拼命邀请对方，不如让自己充满自信与从容再开口邀约。他点头答应的机率也会提升喔。

另外不仅是邀请，你再加上｛土鸡很好吃喔｝这则情报的话，就能让他留下｛一定会吃的很开心｝的印象，他赴约的兴致也会比较高昂。

与其对他说｛现在立刻说要还是不要｝，不如后退一步，爽快地表示｛就由你决定吧｝，比较容易有好的结果喔。

常常不由得焦急地要求对方立刻回答的女性，请鼓起勇气，将决定权交在对方手上吧。

自然的赞美方式，与讨好的赞美方式

我经常建议他人，要称赞对方，表扬对方的辛劳。

但是，并不是一味赞美或慰问对方就好了。只要走错一步，就会让对方留下你很虚情假意的印象，所以务必要特别注意。

会让人留下虚情假意印象的状况当中，都有一个共通点。那就是｛在第一封简讯里，就一股脑地夸赞对方或是慰劳对方的辛苦｝。一下举个简讯的例子吧。

｛近来好吗？有在认真工作吗？我想你每天一定都很努力打拼吧。事到如今，我才发现你真的很厉害呢。｝

是不是有种借机接近对方想装熟的感觉呢？这种简讯就是所谓的｛一股脑地夸赞对方或是慰劳对方的辛苦｝。

你一边问对方：｛有在认真工作吗？｝一边却又自己回答：｛你一定很努力在打拼吧｝然后又依自己擅自得出的解答。再去称赞对方，从他看来，多少会觉得你是在自说自话。为此，才会产生一种你想借故接近对方的感觉。

假如你忽然寄了一封内容写着｛因为你是个很认真努力的人……｝的简讯，对方也会觉得｛别说的好像你都知道一样｝吧。这种简讯会透出一种｛我很了解你｝，｛我很明白你的为人｝的氛围，这样对方会觉得莫名其妙喔。

这时重要的就是语言的｛来回传接｝，这点先前也有提到过。你可以先订立一个原则，若要赞美对方，必须是针对对方的行动。和对方

的回忆。倘若针对他的行动给予赞美，他也会坦然地感到开心吧。

再来举个例子吧，首先你先寄一封在闲话家常的简讯，内容不拘。

你的简讯：｛你好吗？最近天气很热呢。我的房间一到夏天就很闷热潮湿，电脑会不会坏掉呀？｝

他的回复：｛我最近还不错，电脑是不耐热的产物喔。你可以把电脑搬到比较通风的地方，或是用电脑时尽量开着冷气，这样就好了。｝

你的简讯：｛谢谢你！原来如此，你了解得真详细呢！我会参考你的建议，多加小心的。小型电风扇的东西应该也可以吧？｝

如同上述例子，依对方给予的回应后再夸奖对方，看起来就很自然。

慰劳对方辛苦的情况也是一样的。

你的简讯：｛我前阵子去了○○喔！这是个好地方呢。你下次也可以去看看喔。最近有好好休息吗？｝

他的回复：｛我也很想去○○，不过都没有什么休息呢。下次有时间的话我再去看看吧。｝

你的简讯：｛是吗，别太过勉强自己喔。因为你是个很认真努力的人，有可能一不下心就会太过劳累呢，有时间的话，真的可以去○○

看看喔！到时再告诉我你的感想吧！｝

在这样自然的对话当中，就能向对方表达自己开心他的心情。

若有女性关心对方的举动显得不够自然，或是称赞方式感觉太过刻意，就要谨记这些要点，别自己擅下结论，针对他的反应再给予对方赞美吧。

如何让｛喜欢你｝这句真心话，听来不像是真心话

为了不让对方产生戒心，最初以｛朋友｝的身份接近对方，是一大铁则。千万不能让对方察觉到你想要复合。

但是要隐瞒真心，是件很困难的事情呢。明知道现在装作对他毫无眷恋的模样比较好，但是真心话常常哽在喉头险些脱口而出。

不过你知道吗？这种时候你如果若无其事地佯装是在开玩笑，其实听起来就不像是真心话喔。

请你稍微试着想象一下吧。假如你想复合的旧情人笑着对你说：｛搞不好其实我还喜欢你喔~｝你会有什么感想呢？肯定是半雀跃半狐疑：｛反正他一定是在开我玩笑。｝

所以与其拼命隐藏起自己的真心，不如满不在乎地假装开玩笑说出口，对方反倒不会放在心上喔。

举例来说，这一点也可以应用在你想询问他有没有交新女友的时

候。

他已经有新女朋友了吗？是什么样的人？两个人感情很甜蜜吗？这些问题想必大家都很在意吧。不过大多数人都擅自认定这些恋爱话题是项禁忌，因此尽量避免触及。

可是，其实鼓起勇气询问对方也未尝不可。你可以佯装开玩笑的，落落大方地问对方：｛你该不会已经有新女友了吧！｝搞不好他也会笑着跟你娓娓道来：｛唉~其实呢……｝

因为如果你的语气轻快像是在说笑，即使触及核心，对方也只会觉得｛啊，原来她不怎么在意喽｝。由此你口气轻快地问，对方也能口气情况地答。

相反地，如果你忐忑不安表情凝重地问：｛难不成，你已经交了新的女朋友了……｝。对方就会心想：｛该怎么回答才不会伤害到她呢？｝他苦思的同时，仍是会认真地回答你，但气氛却会愈变愈沉重。

只要不是攻击他的内容，就爽快直接地问对方吧。反而会让两人比较轻松喔。别想太多，就豁出去问问看吧，这也是一个小技巧喔。

运用这几个小技巧后，再来介绍｛戳破对方真心话｝的方法吧。

假如你终于见到他，也有机会可以聊聊天，两个人总觉得有些尴尬，不像以往一样可以连珠炮似地大聊特聊，这种时候如果连你也一起不知所措。带着僵硬的笑脸说：｛怎么办？有没有什么开心的话题

呢？｝气氛只会越来越灰暗沉重。

这时你大可鼓起勇气戳破对方：｛啊~气氛好闷！你觉不觉得有点尴尬？｝想必他也会笑着答：｛啊哈哈，是有一点呢。｝

能够说出心里话，他的心情也会轻松不少，之后也许两人就能抛开尴尬愉快谈天了呢。

复合行动开展到了一定阶段，其实用不着拼命地隐藏起自己的真心话。

只要佯装开玩笑直接传达出去，自己与对方都会轻松很多，起到双重的效果喔。

说出｛试着复合看看？｝的效果

关于｛如何让真心话听起来不像真心话｝，我想我平时使用的｛试验性促成技巧｝此一方法应该也能派上用场，所以就来介绍一下吧。实际上我也曾向咨询者建议过这个方法，后来也奏效了喔。

你有勇气向相复合的旧情人说｛我们复合吧｝吗？

｛虽然说的出口，但就算说了也不会复合啊。｝、｛当下的气氛实在是说不出口｝、｛别说比较好吧？｝这时就会听到很多反驳的声浪呢。

但其实你若试着说出口，有时也许能窥看到他的真心喔。

当然，如果你带着像上战场似的表情问：｛你愿意跟我复合吗？｝毫无复合意愿的他，确定会退避三舍吧。好不容易缩短的距离，又会一口气拉了开来。

不过，如同前些篇章所述，若你以开玩笑的语气传达自己的心意，搞不好就能窥见到他的真心喔。例如你说：

｛如果我说我还喜欢你，你会怎么办？｝

｛如果我说见个面喔，你会答应吗？｝

重点就在于说话时面带笑容。

如果他对你已经没有意思，应该就会回答：｛不不不，我对你已经没感觉了啦。｝

而你原本就是以开玩笑的语气问对方，这时只要笑着说：｛说的也是~我开玩笑的啦！｝来敷衍带过，气氛也不会搞僵，也不会让他心生罪恶感。

相反地，他如果问：｛是吗？你还喜欢我吗？｝你再半开玩笑地叉开话题：｛你说呢？随你怎么想喽。｝这时他的反问语气若不显得抗拒，你光是能提起勇气表达复合的意愿，也许出乎意料地很快就能复合。

假使你神色认真地丢出这个问题，不仅会搞砸现场的气氛，拒绝了

你的他又会心想：｛这样子她很可怜，之后再多保持点距离，以免让她有所期待吧。｝

这就是｛试验性促成技巧｝

所谓的促成技巧，是一种促使对方对于自己的提议做出决定的话术，由此本书讨论的是试验性质，因此是指乙方在希望对方做出决定之际，会先试着轻轻催促对方。再查探对方的反应，然后一边观察对方的反应，同时再思索自己该如何行动。

前来咨询的大多数人都有相同的困扰，就是｛不明白对方的心情｝，尽管以往曾经心灵相通，分手之后却不再懂得对方的心意。

这时稍稍主动出击试探对方的心意，也是很重要的一件事喔。

到了这个阶段可以再更加亲密一点吗？他对我有什么看法呢？既然你这般在意。就测试看看吧。你可以试着开口问：｛如果我说我想见你，你会怎么办？｝、｛如果我说我们复合吧，你会怎么做？｝而且口气要尽可能若无其事。

即使会错意了，也要注意别把气氛搞僵喔。不然会变成真的像是要促成交易呢。

试验性促成技巧，读者可以善加利用这项话术喔。

｛以OK为前提｝的提议

原本你们两人之间的气氛愈来愈融洽，却有可能因为你的一个举动，立即使关系趋于恶化。

例如你下定决心邀请他的时候，他却兴趣缺缺地回答道：｛这个嘛……｝

心中想着｛他一定是不想去｝的你，马上就会胆怯地告诉对方：｛啊，不用勉强啦，有空地话再考虑｝其实他并不讨厌，但听到你说｛用不着勉强｝之后，也只能回｛是吗？那就改天喽｝的答案。这下子，就无法期望近期内会有所进展了呢。

同样地，你传简讯问对方：｛方便打电话给你吗？｝对方却总无回应。

｛不能打电话吗？｝你感到不安之后，别说是电话了，连简讯也不敢再寄，结果就此断了联系。旧情人看见简讯后，内容若没有什么重要咨询，他也只会心想｛嗯，就先这样吧｝，结果又是断了联系。

假使你已经做好心理准备，就试着注重一下｛直截了当｝吧。

再来看看方才的例子，如果邀约时他的反应不怎么热络，你还是可以试着开朗地直接说：｛好！那么和风和意大利餐厅，你想吃哪一种？｝，不去想｛他是不是不想去呢｝，而是鼓起勇气再往前推进一步。

于是讨论的前提就不再是｛去或是不去｝，而是｛确定会去｝，然后再深入讨论｛是要吃和食还是意大利美食｝。

同样地，有时候与其传简讯问：｛方便打电话给你吗？｝倒不如说：｛我大概在○点左右会打给你，不方便的话再跟我说一声吧！｝这样一来，他也会告诉你他方不方便吧，即便他没有回复，你也已经事先告知过｛不方便的话跟我说一声｝，所以没有回应就等于是OK！

换言之，这也是以会打电话为前提，才能继续往下一步发展。

有许多人一心想着复合，所以太过拘泥于｛不想被他讨厌｝这点，导致不知不觉间变得畏畏缩缩。这类女性展开对话时，总是容易以遭到拒绝为前提。

的确，也是会有吃到闭门羹的情况。上述描写的例子当中，也不一定都能够得到对方肯定的回复。

但是，那种像是在说｛请拒绝我吧｝的询问方式，原本能往前推进的进展也会停在原地静止不动吧。要是再往前踏出一步就能成功了呀……事后才后悔不已的案例可是多不胜数。

也许对方会觉得你的态度有些强硬，但干脆果决地表达自己的想法后，说不定他也不会放在心上。

若是两人之间感觉还不错，却迟迟无法再进一步，建议可以运用看看这个办法。但如果现在与旧情人丝毫没有联络，对方又非常讨厌自己时，就请避免应用这项技巧。

这个阶段就请你直截了当一点，以能够得到正面回应为前提，与对

方联系看看吧。

你一定会非常惊讶，｛没想到对方居然这么简单就答应了！｝

浇熄他对新女友热情的一句话

有些女性的旧情人，此刻已有了新的女朋友。

身为前女友的你，虽然会打从心底彻底否定新的情人，但又无法责怪前男友，只能一直按捺着烦躁焦虑的心情。这样子内心铁定会累积不少压力吧。

当对方与新女友陷入热恋，感情甜蜜到没有一丝空隙时，这时就请稍微忍耐一下吧。

只是，表面上看起来再顺利的恋情，也一定会在某一瞬间感到不安。

而捕捉一瞬间，并在恰到好处的时机说出某一句话，就能一口气动摇他对于新女友的感情。而且这句魔法话语，也不会让他对你的印象变差喔。

｛咦，这样子她真的有很重视你吗？｝

举些例子来说明吧。

他：｛我虽然不常与她联络，不过见面时都很开心喔。｝

你：｛咦，这样子她真的有很重视你吗？｝

他：｛她讨厌煮饭，所以我们常常都在外面吃饭。｝

你：｛咦，这样子她真的有很重视你吗？｝

重点就在于｛吗？｝最后是疑问句。千万不能断然地说：｛她那样子根本不重视你嘛！｝虽然没有明白地说出口，但对于新女友他确实怀抱着隐约的不安。这时如果你断然说｛她不重视你｝，反而会激起他的反抗心理：｛才没有这回事！｝

另外，你在丢出｛她真的很重视你吗？｝这个问句后，再自己加以否定：｛啊，怎么可能嘛，你们这么甜蜜，抱歉抱歉！｝会使他内心的不安更加扩大，并且开始以你的观点，来看待他的新女友，原本心中隐约的不安，会逐渐转变为｛搞不好她真的不够重视我｝这种确切的不满。

你什么都不用做，只要投进一颗石子，之后就是静观他的心境变化。

不过，为了投进这颗石子，之前的步骤一定要一步步确实遵守，否则就会变成一个讨人厌的人喔。首先最重要的，就是建立起他愿意向你倾诉新恋情进展的关系。

关于上述内容，或许也会有人感到不安，心想：｛可是，说这种话不会反而惹对方生气吗？｝这样的你，可以先说出类似一下一段的话

语，让他放宽心后，再温柔地表示｛如果是自己就会有这种想法｝。

｛原来是这样，既然如此，你们一定没问题的。不过如果是我，可能会觉得不够受重视而感到不安吧，看来我的修行还不够呢（笑）。｝

总之，在他已有新女友的情况下，若不等到他对现任女友的感情变淡，他是不会回心转意的，为了让他对现任女友的感情产生动摇，并且｛蓦然回首之后发现你最好｝，就只能够等待了，虽然会很难熬。不过，积极地展开行动也很危险。

你必须巧妙地维持着这个平衡点，并等待有一天他会为了你回过头来。

别错过复合的好机会！

若你想让两人的关系顺利地往复合之路推进，那么确切地抓准时机也是一大重点。但是，其实有不少人仍是错过了时机，或是压根没发现到机会曾经降临。

我以前阵子的咨询内容来举例吧。

｛前男友来向我倾诉他对于工作上的不满，我拼了命地鼓励他，想让他提起精神来，可视他还是没有什么精神，我该怎么鼓舞他才好呢？｝

我非常明白她的心情，她一定很努力，拼了命地想为最喜欢的人做

点什么吧。

不过很遗憾地，她已经在当时错过了一个好机会。你有发现到吗?

首先，前男友对她并没有任何厌恶之情，甚至愿意向她倾诉工作上的不愉快。想必是站在好的出发点上，认为两人是知心的好友吧。

我认为这时候他寻求的，是一位能够设身处地聆听他说话的对象。如果男方只是希望有人能让他打起精神，那么在她鼓励他的时候，他应该就已经感到满足，也会表现出｛感激｝的态度吧。但是实际上无论她怎么为他加油打气，他仍然无法提起精神。

这时，她如果以｛这样啊，你也很辛苦呢。然后呢? ｝的态度倾听他说话，他一定会再宣泄出更多平日的不满吧。如此一来，你也能更加了解他生活方面的状况，他也会觉得｛果然可以很轻松地跟你聊天，真好｝。

当时他早已送出了｛你可以再更进一步｝的暗号了呢。

重要的并不是｛我觉得这样做比较好，所以这么做｝，而是｛对方希望我这么做，所以我这么做｝。千万别错失了他发出的前进讯号，把握这些机会，希望你的复合愿望能够很快实现喔!

传达复合意愿的时机

截至目前为止，已经介绍了很多如何让分手之后依然很喜欢的旧情人再次注意到自己，以及让他再次喜欢上自己的方法。想必你的努力

已经有所斩获，也逐渐缩短了与他之间的距离吧?

有些案例到了这个阶段，其实就算没有明确说出｛复合｝两字，但实质上根本已经跟复合没什么两样了。

以下是前阵子某位女性的咨询内容。

最近他几乎每天都会打电话或是传简讯来，讲电话时我们的气氛都很熟络，常常不知不觉间就讲的太久。然后最后他都会说：｛跟你讲话真开心，下次再聊喽！｝挂电话的时候，我也觉得他好像有些依依不舍。

但是，对方也并没有特别想聊的话题，我自己拼命地想炒热气氛时，他却说好想睡，可是跟他说｛那你去睡吧？｝，他又说｛我想再聊一下｝。我真是搞不太懂他在想什么。

咨询对象很认真地在烦恼着｛不晓得对方在想什么｝，但我却觉得这根本就是一对情侣之间的互动嘛，也有其他女性明明两人的相处情况已跟复合差不多，却认为｛也没有跟我告白，所以我们不算在交往｝。

我很是认真，其实并不一定要口说为凭，只要可以感受到彼此互相喜欢，那不就好了吗？喜欢他，感受到他的爱意，光是这样子，就可以非常确定了吧。

但是也有人觉得｛还是希望他能明确地说出口｝、｛我想听到他的真心话｝，这……问他吧。

例如：｛我已算是你的女朋友了吗？｝、｛我们这样算是在交往了吧？｝

至于传达时机的基准，可以依据他的行为是否符合以下几点，

·似乎不抗拒与你见面

·经常询问关于你的事情

·常常对你开玩笑

·会和你聊私人及工作上的事情

·现在他没有女朋友，或是与女朋友交往的不顺利

如果以上项目他几乎都复合，那么你就不用再胡思乱想了。你们两人之间的关系已经大幅改善了喔。

即使他的回答是｛NO｝，你也不需要再从头开始，他绝对不是讨厌你，而是有其他的理由吧。诸如｛我觉得需要再给我一点时间｝、或是｛现在这阵子太忙了｝。

一旦可以传达复合的时机到来，请相信你的直觉，鼓起勇气，勇敢向他表达吧。

没问题的，拿出自信来！

第六章 因人而异的复方法

｛每个人的情况都不同啊，浅海老师！｝

我该怎么办呢？什么方法才适合我呢？

依据男方的个性与分手情况，

浅海老师会以实际案例来做分析，

我们就来看看具体的复合情形吧！

我打算在此一章节，依据男方的类型与分手情况，中间再穿插实际案例，来看看具体的复合情形。

首先，是｛依对方性格而定的复合方法｝，先将男性的个性类型氛围三大类型吧。如下：｛大叔型｝、｛小男人型｝、｛大男人型｝。

你的旧情人是哪种类型呢？虽然无法概括论定，但请各位读者以他身上哪一种特质最为明显来作参考吧。

①大叔型

分手的主要原因：他对你说｛我无法跟你结婚｝、｛你太不独立自主了｝。

特征：非常会照顾别人，总是能给你多方面的建议。

优点：具包容力，稳重沉着地仔细聆听你说的每一句话。

缺点：总是语气平淡地说出中肯的言论，毫不委婉。

与这一类型的男性分手的理由，多事两人都已论及婚嫁，女方却太过依赖男方的温柔体贴，致使男方主动提出分手。

若想与此类型的男性复合，最重要的就是你必须成为一个在社会上能够独立，所有事情也能自己作主的女性。然后当他给你某些建言时，你要确实向对方传达出自己感谢的心意。

另外，这类男性基本上个性都较为强硬且冷静，所以也要注意联系的间隔时间，切勿太过密集喔。

②小男人型

分手的主要原因：他已经对你的任性感到疲倦。

特质：个性很温柔也对你很好，不过也有些反复无常。

优点：任何事都为你设想周到，交往起来很轻松，很可爱。

缺点：有着微妙的自尊心，出乎意料地自身不会显露出撒娇这一面。

这一类型的男性，多能激发出女性的母性本能，所以有很多案例是有了其他喜欢的人之后便提分手。另外也有不少案例是因为女方习惯他的温柔后，变得太过任性而分手。

这类男性通常喜欢高谈阔论，因此重点在于要先仔细聆听的话语，再赞美他或是附和他的意见。

犹豫这类男性的自尊心意外地搞，若是不小心嘲笑他，会伤及他的自尊，使他变得畏首畏尾。也有很多案例就是因为踩到这个地雷而分手。你只要多多夸奖他，他一定会很开心的。

③大男人型

分手的主要原因：你对于不善言辞的他逐渐感到不安，开始会责怪他。

特征：会主动拉着你到处跑，并不如外表那般充满自信。

优点：很可靠，一有争执就会马上喊停，不会不耐烦。

缺点：不断要求你配合他。宽以待己。

这类男性大多很有男子气概，但同时也有很多都是具有乖僻弊扭的性格，尤其让人无奈的，就是他们不够坦率。

复合之际最让人困扰的，就是常被对方别扭的言行耍的团团转。为了避免这种情况，他说的话你｛听一半｝就好，并努力让自己笑着听

过就算。

你请他做某件事时，他一开始肯定会说｛咦~真是麻烦｝，不过你可以想成这其实是他表示｛OK｝的特有回应方式。他的意思是｛虽然麻烦，不过我就帮你吧。｝所以这时不要退怯，摆出你十分需要他的态度的话，他心里铁定是很高兴的。

对方过于忙碌的案例

虽然想要复合，但是旧情人太过忙碌，导致难以取得联系。

这种咨询案例我也经常碰到。

至今想必你始终都认为｛忙碌｝是对方为了避免联络的台面上说词，但是近来的趋势显示，有很多人确实是太过忙碌，甚至于无法谈恋爱。

这种情况下你若一直烦恼｛该怎么做，他才会回心转意呢……｝，也只是自讨没趣，因为他实在是没时间谈恋爱。

那么，就没有机会复合了吗？其实也不尽然。

毕竟他如此真的忙到没有时间谈恋爱，应该从一开始就不可能与你交往吧。

他之所以会得出｛无法继续交往下去｝这个结论，除了｛太忙无法陪你｝之外，应该还有其他理由才对。

可能性有很多，也许他认为｛你不能体谅我如此忙碌｝，或是｛总是怀疑我们之间的感情｝，也有可能是因为工作繁忙两人日渐疏远，进而没了恋爱交往的感觉，使 得恋情自然结束。

这种情形下，他很有可能会觉得「谈恋爱」是一件麻烦的事吧。和妳交往之后， 他才觉得「自己这段时间不适合谈恋爱」。他并非是原本就个性淡泊不适合谈恋爱， 或许是现在觉得交往是件令他头痛的事吧?

并不是讨厌妳，也不是因为不想和妳这个对象交往。

而是在与妳交往的过程中，对谈恋爱感到疲倦。

在这种案例下，妳千万不能积极急躁地想与对方复合。

因为他已经疲惫不堪了，妳若又在此时让他嗅到恋爱的气息，他一定会立刻与妳 保持距离吧。他并不是讨厌妳，只是在想「我无法回应妳的期待，若伤妳更深，我也 觉得歉疚」

首先第一步，就从抚平他过于疲惫的心灵做起吧。

他若是能够在与妳相处的时候，感受到舒适和安详的感觉，也会渐渐回想起 「谈恋爱并不是件辛苦的事，而是让压力获得释放」。

与他见面的时候，妳如果总是精神紧绷，打扮得鲜艳华丽，又在高级餐厅吃饭， 安排这种象是在戏剧中才会出现的约会行程，其实会让

他无法放松心情喔。别说是放 松了，他甚至会觉得更加疲倦。

举例来说，妳可以稍微打扮一下就好，与其花费心思化妆不如以素颜面对他，吃 饭的话就选择可以放松心情的店家。将焦点放在放松这一部分上的话，应该就能进展 顺利。

此外，妳自身散发出的氛围也很重要。表现得开朗乐观固然很好，但情绪若是过 于激动亢奋，他也会觉得疲惫。记得要一直保持住脸上的笑容，静静倾听他说话。

如果对方真的忙到无法见面，也不用勉强他出门。无论他有无回应，妳都可以循 序渐进地传一些让他能放松心情的简讯给他。

重点就在于，让他对妳的印象从分手时的「跟妳在一起很累」，逐渐变成「跟妳 在一起很安心」。这绝对不是一项困难的任务。妳只要别着急，从容自在地与他相处 就好了。

原本在如此繁忙的时期，与恋人相处时他应该要更能感受到心灵的平静才对。但 因为妳身上未拥有令他放松的氛围，他才会选择分手，且觉得妳是个让人感到疲累的 存在。

也许妳会觉得很难去改变自己，但是成为l个令人感到舒服的存在，会是妳的一 大优势。

首先，请妳先试着让自己培养出祥和静谧的气质吧。光是如此，想必就能更加接 近复合一步。

分手后仍有肉体关系的案例

分手之后，却在不知不觉间持续着藕断丝连的肉体关系，抑或者是在某次的机缘 下两人不小心擦枪走火，但除此之外你们没有任何交集。出人意料地，有不少人分手 后都演变成了这种方便的快餐关系。

其实身在这种情况下的女性想要复合并不难。因为对方并不是讨厌妳才提分手， 也没有避不见面，所以较容易接近联系对方。

这种案例的复合重要关键，就在于妳能否持续忍耐，不向对方宣泄出不安的心 情：「如果就这样一直毫无进展的话怎么办？」、「他是不是总有一天会抛弃我？」 以及这段时间妳是否能不断努力，变成一个让他再也舍不得放手的女人。

我们来看看具体的咨询案例吧。

丫小姐(32岁)的窦际案例

Y小姐的前男友以「我有其他喜欢的人了」为由，向交往了两年的她提出分手。 分手后好一阵子，Y小姐为了彻底忘掉他，不再与他联络，也为了谈场新的恋爱而答 应过其他男性的邀约。

但是就在过了约莫三个月后，前男友忽然打电话给她，邀她一起出去玩.Y小 姐高兴得手不停颤抖，心中想着：「果然还是他最好。」

见面之后两人互相报告近况，她得知他目前已有新女友，可是正在考虑分手。 尔后Y小姐情不自禁与对方发生了关系。但是当她问对

方：「我们要不要复合 呢？」他的回答却是NO，然后说：

「因为我这阵子不想要有女朋友。可以的话，以后再一起出来玩吧。」

Y小姐虽然讨厌这种关系，但又害怕拒绝之后可能再也见不到对方，便点头答应

了。

但是她还是想当他真正的女朋友，于是前来寻求建议。

听了这番话后，我想对方的自尊心一定很高。

面对这种类型，发生关系是一种禁忌。因此见面的时候要尽可能别约在彼此的房 间里或是旅馆，也要留意别坐上他的车，才能避免发展成那种情况。

不过，如果真的到了不得不发生关系的时刻，我建议女方一定要热情回应。妳必 须努力让他兴奋，表现出自己非常享受的模样。

只要注意遵守这几件事，就会出现很有趣的效果喔。

首先，因为迟迟未能发生关系会令他感到焦急，他遂在冲动之下努力制造机会引 Y小姐上钩。当他的愿望实现之际，Y小姐又热情回应，他的内心便会得到相当大的 满足。

就这样反覆循环之后，渐渐地他再也无法放开Y小姐。因为不仅见面时感觉很轻 松，又能愉快地享受性爱。这种关系对他来说愈来愈具吸引力。

接下来，我又建议Y小姐在与他约会之际，要针对他谈话间的细微之处，加以大 力赞赏。并与他秉持相同的意见，总是站在他那一边。

另外，听说对方是个怕寂寞的人，又总对女性怀抱不安，所以我建议她爽快地表 达出自己的好感。例如「○○真是帅气呢！」、「我果然还是喜欢你」，直接地用言 语告诉他吧。

一旦领悟到Y小姐不会满足自己的欲望，对方也许就会寻找下一个对象。但是， 只要她平时经常表示自己对他的好感，对方就会知道「她喜欢我」，便会认定她是可 以放心喜欢的存在。

花点时间不断重复这些步骤之后，逐渐地Y小姐与前男友见面的频率愈来愈高。

最后也成功地追回了前男友喔！

这种方便的快餐关系，并非全都是坏事。也许是表示他对妳还有感情，或是还需 要妳，所以才会分手后还离不开妳。

其实妳就站在距离复合非常近的地方喔。只要敏锐地察觉到他的心思，努力让他 想再次与妳相恋，我想一定会成功的。

对方想多谈几场恋爱的案例

如果是基于某个明确的理由而分手，那么该如何加以改善促进复合，也能有较为 明确的方向，但有些人遇到的状况，是对方其实并不讨厌自己。他并没有特定喜欢的 女生，也不是想避开妳，却搞不懂他到底在想什么……

这种情况多发生二十岁出头的咨询者身上。对方并不是讨厌妳，单纯只是想认识 更多的异性，再多谈几场恋爱，才会提出分手。

遇到这种情形呢，可以稍微改变一下观点，想想看他到底是想追求什么。

首先，我想他目前追求的事物可能是以下其中一项。

①想感受一下谈恋爱时那种心跳不已的悸动感

②想增加恋爱的经验值

③想谈场不需负责任的轻松恋爱

那么，妳的他是哪一个呢？我们按照顺序来看看吧。

0想感受一下谈恋爱时那种心跳不已的悸动感

这种情况下分手的原因，多是因为交往模式太过固定。

一成不变的约会、l成不变的对话。其实妳自己也因为习惯，对他不

再有心跳不 已的悸动感了吧？他会想要谈场「新鲜刺激的恋爱」，也是无可奈何。

因此只要努力营造新鲜感，他的心就很有可能会再次向妳靠拢喔。

②想增加恋爱的经验值

通常这种情况，他生活周遭多半有着许多极受欢迎或是爱玩的朋友。受到那些友 人的刺激，他才会兴起自己也想无拘无束地到处游玩的念头，然后交很多女朋友，才 融入得了朋友之间的话题。

与妳分手之后，他一定会努力多认识其他异性友人吧。但是本性耿直老实的他， 一定会慢慢感到疲倦。总有天他一定会发现，这样做也只是徒增空虚。

因此，妳就当作他是暂时从妳手中滚了出去，任他自由飞翔吧。见到他四处流连 游移不定，也要睁一只眼闭一只眼。用不着担心，总有天他肯定会回来的。

不过，如果妳还是想尽早复合，那就要努力让自己变得魅力四射，使周遭人们见 到妳的时候，都会作出「她很可爱耶！」、「那女生很不错嘛！」的反应，他铁定会 很自豪得意。

1切就端看妳的努力，不久之后他就会回来妳身边了吧。

③想谈场不需负责任的轻松恋爱

在这种情况下，恐怕妳就要反省一下自己，是否对他要求太多呢?

很有可能是他厌倦了一再回应妳的期待，于是到最后希望妳能放他自由。如此一 来，他就会想找一个不需认真交往，相处起来很轻松愉快的女性吧。

因此若想与他复合，第一个重点就是要轻松自在地接近对方。由于对方多是暂时 性的弹性疲乏，所以只要妳别再紧迫盯人，应该可以再次开心地交往吧。

无论旧情人是哪一种类型，最重要的就是别穷追猛打：「我想复合！」，一开始 妳们先轻轻松松不受拘束地交往，但渐渐地他也会认真起来吧。

倘若现在他还游移不定，妳强烈感觉到对方与自己的喜欢程度相差甚多，那么就 请妳也假装出，其实妳并不那么喜欢他吧。

妳具备着一个绝对有利的因素，那就是他也还喜欢妳。他绝不是讨厌妳，也不是 妳身上有哪些个性他无法忍受。而且在这种情形下，妳也比较容易与他取得联系，也 较快能进入使他回心转意的阶段。

透过交友网站和联谊所产生的恋情

在我负责的咨询当中，有些人是透过交友网站、结婚介绍所以及相亲大会等地 方，因而发展出了一段恋情。

两人并非是先当朋友，慢慢熟悉认识之后才开始交往，而是一开始

就以交往为前 提，火速变成了男女朋友。这种恋情的特征，就是与对方相识的时间极短，交往之后 也多半在不怎么了解对方的情况下就分手了。

其他象是经过朋友介绍，或是在联谊上看对眼而在一起的情况，也适用于本篇的 案例。

这种案例下会对复合感到不安，几乎都是因为先前没有当过朋友，所以不晓得该 怎么与对方相处，或是对方曾跟妳说过：「事到如今我们也当不成朋友了。」

另外也因为交往时间短暂，「他该不会只是想玩玩吧？」这种疑虑也常常在脑中 挥之不去。

遗憾的是关于这一点，我也无法断言对方并非如此。有可能他真的只是想玩玩而 已，也有可能是妳们两人在互相敞开心胸之前，就觉得相处起来很尴尬而分手。也或 许单纯是因为他是个急性子的人。

无论如何，这种案例的情况就是两人都还未彻底了解彼此的魅力之前就分手了。 那么这种时候若想复合，该怎么做才好呢?

首先，最重要的就是「不可穷追猛打」。

一旦交往时间拉长，他对妳也会有一定的情分在，但如果交往时间很短，他也不 会投入太多的感情。这种时候就要果决地改变作法。

再加上一些其他因素，才会建议妳千万不可穷追猛打。

例如妳是在联谊上，或是透过朋友的介绍与他认识，那么妳们多少还有些衔接 点，但如果是透过交友网站或是结婚介绍所结识，一旦分手了，妳与他的衔接点也会消失。所以为了直接与他联系，必须确保住联络方式不可。

倘若妳太过死缠烂打，使他不得不更改通讯方式，或是拒接妳的简讯和电话，妳 就很难以进行下个步骤了。

所以一定要掌握好退场的时机，才能避免这种情形发生。

掌握好退场的时机之后，下一步该怎么做呢?

既然是在双方都还不怎么了解彼此的情况下分手，就表示妳们还不明白彼此的魅 力所在。所以关键就在于，一点一点地让他察觉到妳的魅力。

请别搞错唷，是「一点一点地」。在这个步骤绝对不能一股作气将所有信息塞给 对方。重点就是让对方一点一点地对妳产生「啊，原来妳是这样的人啊」这种想法。

为此就需要衔接点。为了增加衔接点，妳可以邀请彼此的朋友一起去吃饭，或是 举办一些活动也不错。理由就说：「为了彼此的新恋情，好好拓展一下人际关系吧丨」 你觉得如何呢?

况且，对方会在交友网站或联谊上寻找对象，就表示他生活周遭没有吸引他的女性，抑或者他是在尋求邂逅。我想大多數男性都不會介

意透過妳去認識更多的異性吧。

必須特別注意的，就是別喪失了兩人的銜接點，沒有的話就主動製造，然後「I 點一點地」釋放出自己當初未能讓他察覺到的魅力，讓他再次對妳產生興趣。

雖然內心會有很多不安，但打破僵局的方法可是比不安還多喔。

交往時間短暫的情侶們，往後才是重頭戲！

妳與他的戀情現在才要開始，千萬別洩氣努力加油吧！

对方已有新女友的案例

分手之后他又交了新的女朋友 通常大部分人都认为这种情况不利于复合，但

实则不然。反而可以说是幸运喔。

因为这就表示，他已经准备好谈恋爱了。与妳分手之后，他并不会不想再谈恋 爱，反而是处于OK的状态。剩下的就是让他的心转向妳这边来。千万别感到气馁， 积极地展开行动吧。

接着来介绍自新女友手中挽回前男友的案例吧。

H小姐(28岁)的案例：

H小姐先前与小她三岁的男性交往。

两人交往时十分顺利，但只有一件事令她感到不满。那就是他一直与前女友保持 联系。H小姐虽然对此不太高兴，但又怕对比自己小的男友说这种小家子气的话，会 引起对方误解，所以始终难以启齿。

于是过了半年后，男友向H小姐提出了分手。原来是他与前女友两人的感情逐渐 升温，最终他决定与前女友交往。

听完之后，我认为这位旧情人是「容易受人影响的类型」，同时也是「对于复合并不抗拒的类型」。对复合来说这些都是有利的条件。

但是此时在他心目中的优先级，是前女友在前、H小姐在后。|定要改变这点 才行。为此H小姐必须改变自己，并让男方强烈意识到H小姐的存在。

首先从态度自然地与他取得联系这点做起。由于男方的个性容易受人影响，因此 在不会妨碍到男方与现任女友交往的情况下，她开始与男方友好和睦地互传简讯。

另外，现任女友似乎是属于娇纵蛮横的类型，H小姐便担任起安抚旧情人疲惫心 灵的工作。

但是如果只是一味安抚对方，他顶多只会对妳撒娇。若不在这种时候让他对妳产 生心动的感觉，他那颗被现任女友耍得团团转的心仍是不会离开她。

接着下一个步骤，就是对他采取若即若离的态度。例如婉拒他的邀约，或者将他 的事情往后推延，稍微改变一下至今妳一直以他为优先的作法。

至今妳总是能在他需要的时候与他谈天，但是一旦遭到婉拒的次数多了，他就会 渐渐感到不安烦躁。隔了 |段时间终于能好好聊天时，他就会心生「能和H小姐聊天真开心」这种想法。

于是在他心中「想和H小姐说话」这份欲望会慢慢膨胀扩大，并开始产生「其实 我喜欢H小姐吗？」的错觉。

不久之后，他也开始大量主动传简讯来。

至此时机已经成熟了，我请H小姐向对方告白。

但对方仍然在意着现任女友，不会马上就点头答应吧。关键在于让他自己去衡量 在他心里，现在H小姐与现任女友谁的比重比较重。

因此在告白之后，不用强迫他立刻回应，告诉对方妳会等他就好了。虽然前男友 迟迟没有回应令H小姐很不安，但是我想给他一点考虑的时间比较好，便请她先别与 他连络。

过了不久，他佯装什么事也没发生般地联系H小姐。苦思之后他仍是与H小姐联 络，就表示他内心无法割舍下H小姐。

又过不久，果不其然，他主动开口向H小姐表示「想要复合」。

透过这个案例，我们明白到不可以一味施予对方压力。千万别径自往前猛攻，而 是施压之后再稍微松开手，见对方若没有退缩妳再往前推进。

如此一来一往，即便他有女朋友，他仍是会回到妳的身边来。

的确，他现在已有新的恋人。但是，以往他曾经爱过妳也是事实。妳也确实具有 着足以吸引他爱上妳的魅力。所以带着自信与他接触后，他也会觉得与妳相处十分轻 松愉快吧。

虽然和现任女友交往相当刺激有新鲜感，但同时也会感到疲累。

相对地与妳在j起时，他很有可能会觉得「跟妳在一起时心情好像就会平静下 来」、「果然跟妳在一起很开心」。

也许这些想法不会促使妳们很快发展出恋情。但是，只要让他觉得跟妳在一起很 舒服，当他与现任女友之间出现嫌隙时，在他心里第一个浮现出的人就会是妳喔。

已分手很长l段时间的案例

已分手很长一段时间，是不利于复合的吗？铁定会有人十分犹豫，认为「事到如 今还有可能吗？」

其实从复合这个观点来看，有时沉淀l段时间是比较好的。

时间过得愈久，两个人也会变得比较冷静，可以从归零的关系重新

开始，这也是 一项优点。

如果妳在阅读参考本书的同时，还带着「事到如今太晚了吧」的想法，那么请别 放弃，试着努力看看吧。说不定很快就会复合了唷。

关于「已分手很长一段时间又复合的情况」，就让我们来看看实际案例吧。

N.小姐(29岁)的案例：

N小姐在两年前与前男友分手。

彼此都曾说过「分手后还是朋友，偶尔也要保持联络喔」，但是最后仍是日渐疏

远。

刚分手时，他们还因为出国旅游等问题时常联络，但是各自定下来后，不知不觉 间便不再来往，就这样一年过去了。期间N小姐也十分积极地想寻觅新恋情，当然也 就不曾想过要挽回前男友。

就在这时，她忽然想起他的生日快到了，于是传了封简讯给他。对方也态度自然 地寄来回覆说：「我很好，谢谢妳！」这次之后，他们开始偶尔会传简讯给对方。

再次取得联系后，N小姐心中「好想再次和他交往」的心情逐渐膨胀滋长。

期间，N小姐的一位好友不幸逝世。前男友也认识那位朋友，因此精神状况不稳 的N小姐总是向他倾吐心事。他也始终体贴细心地聆听N小姐说话，努力让她的心 情平复下来。

N.小姐(29岁)的案例：

N小姐在两年前与前男友分手。

彼此都曾说过「分手后还是朋友，偶尔也要保持联络喔」，但是最后仍是日渐疏

远。

刚分手时，他们还因为出国旅游等问题时常联络，但是各自定下来后，不知不觉 间便不再来往，就这样一年过去了。期间N小姐也十分积极地想寻觅新恋情，当然也 就不曾想过要挽回前男友。

就在这时，她忽然想起他的生日快到了，于是传了封简讯给他。对方也态度自然 地寄来回覆说：「我很好，谢谢妳！」这次之后，他们开始偶尔会传简讯给对方。

再次取得联系后，N小姐心中「好想再次和他交往」的心情逐渐膨胀滋长。

期间，N小姐的一位好友不幸逝世。前男友也认识那位朋友，因此精神状况不稳 的N小姐总是向他倾吐心事。他也始终体贴细心地聆听

N小姐说话，努力让她的心 情平复下来。

N小姐目前并无男友，但有希望能在一起的对象。透过告诉对方这些事，if方也能更 加没有芥蒂地告诉N小姐自己目前的状况。

但是在他心里，N小姐毕竟是属于「已经结束的恋情」，丝毫没有与她碰撞出火 花的迹象。这是因为N小姐过于积极努力地，想让对方回想起当初他们交往时的情 形。

在这里要请各位读者注意的是，当一对昔日恋人已分手两年以上之久，旧情人多 半会将以往曾交往过的事实，仅当作是|段「过去」。这绝对不是|件坏事，但纵然 论及以前交往时的情景，通常两人也只会激动地谈论过往，很难发展出新的恋情。

在这种情形下，与其热烈讨论昔日恋情，不如让他拥有新的体验，觉得妳「和以 前不一样了呢」还比较好喔。

为了从熟稔的朋友、老朋友此一关系中跳脱并往前迈进，就需要|样能够牵动他 思绪的东西。而那个东西就是「崭新的发现」。只要令他觉得「妳变得更有魅力了 呢」，他肯定就会对妳涌起莫大的兴趣。

另外，比起谈论过去，不如多聊聊将来，在未来这个蓝图当中找出许多你们的共 通点，也是很重要的喔。

留意到这几点之后，N小姐很快地开始与前男友谈论现在的自己和以前有哪里 不一样，也会略微提及未来的事情，并对他的意见表示赞同「对对！我明白那种感觉 喔！」

就这样，她一点一点地引起了他的兴趣。

约莫过了半年，他终于答应了N小姐的邀约。当时N小姐为了炒热气氛可是下 足了苦功呢。虽然历经几番波折，但终于能见到对方，前男友也对N小姐涌出了更多 的好奇心。

于是渐渐地，前男友比起现任女友，更加在意N小姐，最后也复合了。分手后 已过了将近三年。

分手后已过了相当长一段时间，或许妳会想「事到如今来不及了吧」

但是，正因为和N小姐的案例一样已过了 |段时间，前男友反而不会心生警戒， 大多数都能建立起友好的联络关系喔。

请妳提起勇气，试着往前迈出一步吧。

前男友变得极度讨厌自己的案例

总是有女性意志消沉地说：「很喜欢的他现在变得非常讨厌我，跟我提出分 手……」但其实往往大多数都只是妳们误以为自己「被对方讨厌了」喔。我认为无论 是多么不堪的分手方式，并不会有人能够真的非常讨厌自己曾经喜欢过的交往对象。 不过当中也确实真的有被对方讨厌的案例。

那是因为分手之后女方依然纠缠不休。提出分手时，他内心应该还

有点在意妳，但之后若是对他死缠烂打，他便会觉得「不想再看到妳了」吧。

一旦让他对妳心生厌恶，往后就很难抹除了。

那么，这种情形下是不可能复合的吗？答案是NO。我想在此向各位介绍一则这样 的案例。

K小姐(27岁)的案例：

K小姐是在两年前被男方提出了分手。

起先K小姐接受了这项事实，但是后来怎么样都无法对他死心，好几次提出复合 的请求。对方一开始还感到愧疚「对不起，都是我的错j，但K小姐事后不停责怪 他，甚至说「我好想死」，终于前男友受不了地说出：「妳适可而止一点！别再跟 我联络了！」，于是不再接她的电话。

前男友当初与K小姐是同所大学的社团同好，因此有很多共通的友人，众人皆异 口同声地说：「他都讨厌妳到这种地步了，妳就放弃吧。」但K小姐还是无法死心，也无法真心地与其他男性交往。

就这样过了一年之后，他突然传来了一封「我换了电话号码喔」的简讯。看来前 男友是用群组发信，所以不小心也寄给了K小姐吧。

K小姐就是在这个时候，前来寻求我的建议。她正在犹豫，是否可以传简讯给

他?

我建议她先别联络对方。毕竟分手之后她纠缠了好一阵子，料想对方的怒气不会 那么快就平息吧。

这时我先请她向共通的友人探问他的情况。名义上是关心大家的近况，但顺便佯 装不经意地问起前男友。

当下友人们还吃惊地反问：「妳还喜欢他吗？」我便建议她要笑着打马虎眼：「怎 么可能嘛～」根据得来的情报，这一年来男方曾交过一任女友，但半年前分手了，如 今是单身状态。

之后我请她与友人们多多密集往来，渐渐地众人都会听K小姐的号令聚集在一起热闹谈天。接着我再请K小姐谈论其他男性，继续假装她早已对前男友彻底忘怀。

友人当中有位男性至今仍与前男友保持联络，如果这些事情能透过他传达给前男 友知道就好了呢。

努力终究有了回报，那位男性友人主动开口提议：「下次也约N(K小姐的前男 友)一起来吧！」，K小姐才说：「不要啦，会破坏他的好心情吧」，那位朋友就说： 「他已经不生气了啦。」

依那位朋友的说词，当初前男友发现自己不小心也传给了 K小姐新的电话号码 后，好一阵子都胆颤心惊：「她如果又打来怎么办？」

但没想到K小姐不曾再主动联络他，因此他也逐渐恢复冷静，将曾与K小姐交往 过一事当作是美好的回忆。这时已是分手后过了一年又十个月。

终于，K小姐成功再次与他相会。

一开始两人都还颇为尴尬，但K小姐将「千万不能让他看出妳还喜欢他」这项叮 咛谨记在心。到了第三次见面时，他终于对K小姐展露笑颜。

K小姐鼓起勇气问：「如果你不介意的话，我可以再跟你联络吗？」前男友|瞬 间面有难色，仍是答道：「如果有要事的话。」

K小姐心想让对方心生警戒就不好了，于是边试着联系对方边讨论其他男性。尔 后他也坦白说出：「现在我有喜欢的人」。K小姐先谨守在「彼此互相加油吧」这个 本分内，同时体贴细心地倾听对方单恋时的苦恼。

分手后过了两年之际，对方忽然在半夜三更打来。这是分手之后，他第|次主动 打电话来。原因是他被喜欢的女生甩了。K小姐提议「我们去大喝一场吧！觉得只有 我们两个人会尴尬的话，再约○○出来吧丨」前男友于是答应并道谢。

然后K小姐慌忙约来友人，大家一同安慰他，拚命地称讚鼓励他，说绝对不是因 为他不够好。

翌日，他传了一封「昨天真是谢谢妳」的简讯给K小姐。自这次之

后，两人之 间的感情就急速加温。频繁接触之后，K小姐也为以前的荒唐举动道歉，并表现出积 极乐观的模样，让对方知道自己已经改变了。

最后，在分手后已过了两年又四个月之际，前男友终于答应了K小姐的复合请

求。

听说他曾这么说过：

「分手后妳还纠缠不休的那一阵子，我真的很讨厌妳，甚至一想到妳就会想吐。 但是两年过后再次见面时，看到妳对我已经完全没有感觉，我忽然也搞不明白，当初 为什么会那么讨厌妳。接着我们曾共有过的快乐回忆就一股脑地涌上心头，才想起我 并非是一开始就讨厌妳啊。」

如同K小姐的这则实际案例所示，果然关键就在于能否让对方知道妳现在「已对 他没有感觉」。妳若在态度上表现出妳还喜欢他，可会让自己绕远路喔。

能够一直喜欢一个人是件很美好的事，但是千万不能显现出来。妳愈是施压，对 方曾经一 口气降为负值的情感，更是会往下跌喔。

倒不如先后退几步，让对方的好感度往上回升。不久，两人的关系就会回到归零 的状态。妳再从这时开始让对方留下良好的印象，使好感度往正值攀升。

在被对方彻底厌恶的案例当中，女性负值的分数通常很高，所以若想归零势必得 花上不少时间。但是只要不放弃，就很有可能可以转为正值的。

请参考K小姐的实际案例努力加油吧！

第七章 别害怕改变自己

有时候会觉得「不能这样做」、

「不能那样说」，实在让人疲倦吧！

其实只要转个念头就可以让对方对你的印象大加分喔

#压抑型的女性

看到这里，想必会有人觉得为了复合，不断体贴关心对方，或是让对方留下良好 的印象，一定需要很多的努力和耐心吧。会不会觉得很多时候都要有所顾忌，「不能 这样做」、「不能那样说」，很让人疲倦呢?

的确，也有人会感到疲惫。想说的话不能说，想做的事不能做，导致内心的压力 不断累积，最后一口气爆发，j股脑地向对方宣泄出自己想复合的心情。结果与他的 距离又更远了……

这样子是不会有任何进步的呢。

在这个世界上，有些人总是能够温柔待人，做事体贴细心，对此也不会感到有压

那样的人究竟与妳有什么分别呢? 是容忍度吗?

确实人们常常在说「度量大度量小」，但那个度量是天生的吗？那么天生度量小 的人，就只能放弃吗？

不是的。我认为这只是想法上的不同罢了。还有，也是你们精神状态上的不同。

总是说着「我是属于压抑型的人」的女性，只要心有余力，应该就不会感到压抑 吧。举例来说，当妳在忙碌的时候一只野猫在妳身旁乱窜，妳可能会心浮气躁地抱 怨：「讨厌，走开啦！」但如果是在没有任何预定行程的假日，妳或许就会升起同情 心，觉得牠很可怜吧。

这样想来，尽管妳之前曾不由得一股作气吐出了自己压抑的所有情感，但也不能 就此盖棺论定「所以我是属于压抑型的人」吧？

我想，妳是因为心中的情感已经累积压抑到了极限，才会再也忍不住，连不必要 的事情也全部大声呐喊出来，这样才是正确的解释吧。

那么，平时让自己畅所欲言、想说就说，就不会有压力了吗？

实际上妳只要试着说出自己想说的话，就会明白了，那种感觉非常的糟。即使说 了，事后也会沮丧地想：「我滔滔不绝地讲了I堆我想说的话，却没考虑到对方的心 情，真是没救了。」

我认为囤积压力的与否，差别只在于自己的想法而已。

例如因为顾虑对方而压下自己想说的话时，一旦心想：「一定要忍耐，不能想说 什么就说」，内心的焦躁不耐就无法平息。

为了改变这种情况，妳必须稍微从高处往下看，并认同自己「我很努力了」。这 样子肯定比较开心吧。

认为「自己是压抑型」的人，会不会其实是因为无法认同自己呢? 只要改善这 点，认同自己，妳或许就能成为一个更加富有魅力的人喔。

从现在起，请各位读者务必试着将「不得不忍耐」这个想法，改为「能够忍耐的 我太了不起了」吧。仅仅如此，每一天就能过得无比开心。即使对方未主动传简讯 来，妳也会觉得：「我不再像之前那么不安了。我也成长了呢。」尔后下一次妳就会写出乐观开朗的简讯，他对妳的印象也会大幅加分喔！ 一切都取决于妳的一念之间。

改变外表带来的效果

至今写了很多案例与建议，但基本上大多都是论及内心层面的内容。

那么，光是改变个性与面对他的态度，复合就会疾速往前推进吗? 答案是一半 "YES，一半2:0。

截至目前为止，我已承接过各式各样复合案例的咨询委托。对方事后也会告诉我 复合的结果。综观看来，我觉得内心层面的变化确实很重要。

但是出乎意料地，旧情人对妳涌起兴趣的第l步，也有很多是因为外

表的改变。

透过改变自己的外表，对方也会心生好奇：「嗅？妳变了耶？.」

好比说原本长发的女性剪短之后，整个人的气质会突然变得活泼外向。仅是改变 外表，就会让人产生一种错觉，彷彿妳整个人焕然一新，连内心也改变了。

不光如此，外表改变之后，周遭人们对妳说的话语也会出现变化。而妳在增添自 信之后，会变得更加耀眼动人，形成一种良性循环。

例如女性减肥成功变漂亮之后，旁人的称赞「妳变瘦了耶！」、「妳变漂亮了 呢！」，会使自己建立起自信，脸上的笑容也会显得容光焕发且闪亮动人。远比减肥 成功更加吸引人的魅力，就是来自于自信。

无论再怎么想让对方知道自己内心改变了多少，但对方若没有表现出一 丁点兴 趣，妳就无法去展示自己的变化。

然而外表的变化却是一目了然。

如果妳平日不怎么用心打扮，就稍微花点心思打扮得时髦漂亮一点，也挑战看看 平时不会穿的顏色。常常穿着都是中规中矩的女性，也可以尝试比较轻松休闲的服装。其实改变的方法很多呢！

不只是穿着打扮，外表的改变也时常会随着自信的有无以及脸上的表情，而产生 巨大的变化。

表情丰富的女性既富有魅力又容易亲近。开心的时候就露出开心的笑脸，单是 如此就是一种改变。假使妳老是在烦恼「他看来好像不太开心」、「他怎么臭着一张 脸」，搞不好其实是因为妳的表情太僵硬了。

只要改变自己给予他人的感觉，就能激起他对于妳的兴趣，没有比这更快又简单 的方法了吧！

等到他对妳产生兴趣，两人稍有来往之际，就是妳发挥本领的时候了。妳要记取 以往交往时的教训，多多观察他的反应。这样一来，就能制造出复合的正向关系链。

与其沮丧于迟迟没有进展，而摆出阴郁灰暗的表情，不如稍稍改变外表，往外踏 出步伐。周遭人们|定会注意到妳美丽的蜕变，主动和妳说话吧。

尔后那些话语会化为妳的自信，成为妳继续往前进的原动力。 展开行动之后，说不定接下来就能一路顺畅无阻喔。

有必要为了复合而改变自己吗?

迄今我一直不断声明.•为了复合、改变自己是必须的。

可是应该也有人心存疑惑，认为就算真的因此成功复合了，但这样不惜改变自己 与对方交往，真的是对的吗?

我非常能了解这种心情喔，因为我以前也曾经走过这条路。为了配合正在交往的 对象，不断地去改变自己。

当时，究竟哪一个我才是真的我呢？如此勉强自己，就算交往了也无法长久吧？

找l个能够接受真正的自己的人就好了呀？这些烦恼我也都有过。

但是，性格并非只有一个面相。人类是多面相的。依据情况场合不同，有时会变 得带有攻击性，有时也会大而化之，有时也会因应对象而改变自己的态度。人在与人 接触时，为了建筑起圆满的人际关系，这些都是必要的变化。

有人说「妳个性真温柔呢」，妳会想「我个性中确实有温柔的部分」，也有人说 「妳有点冷漠呢」，妳也会想「我有时候确实相当冷漠」。

反倒没有多少人能够一 口咬定「我就是这样子的人」吧。我想很少有人拥有绝对 不会改变的部分。我倒认■为流动性的个性比较好。

所以，现在正为「为了复合而改变自己是对的吗？」这个问题感到不安的妳，别 再认为这是「改变」，请当作这是在将原本妳就拥有的美好部分继续「扩大延伸」。

不论是谁，都会有一心想着对方，想为对方努力的心情。只要再一次挖掘出深藏 在内心深处的那份宝贵心意就好了。不需要想得太过艰深复杂。

接下来最重要的一件事情，就是描绘出「我想变成这样」的自我理想图后，再加以实行。

如果突然要引出自己好一阵子未展现过的好的一面，当然会有不适应感。就象是 隔了 一段时间又骑脚踏车，虽然不是不会骑，但一开始总有些不适应，多少会有点摇 摇晃晃。

这份不适应感，并不是因为妳做的是不适合自己的事，而是因为妳还不习惯。所 以只要反覆多做几次，自然而然地就会成为妳的一部分。

起初只是演戏也没关系。妳就当作自己是名女演员，在饰演一个美好的自己。重 复数次之后，这个性格就会成为妳的一部分。

世界上没有不能改变的事物。只要在一开始花点时间和演技，努力朝理想迈进， 总有一天一定能实现心愿。

这篇的主题有点抽象，但如果现在的妳不喜欢自己，或是失去了自信，就请务必 要记住这几点喔。

不喜欢自己的人，别人也不会喜欢妳的。所以记住：妳会成长为一位美丽有自信的女性，改变并不会使妳失去自我。

复合终究只是一个选项

我要讲件非常重要的事。

那就是：「复合终究只是一个选项。」

可能有些人致力于复合，整颗心都悬在上面，甚至还觉得这是自己唯一的出路。 前阵子有人向我倾诉烦恼。

「我喜欢上另一个人了。可是就在不久之前，我还那么努力地想与前男友复合。 连我都受不了自己，怎么会如此三心二意呢……」

给我等一 ^我不由得想喊暂停。

我的确是站在支持对方复合的立场，但并不代表我就认为「只有复合妳才会获得 幸福」。即使喜欢上了另一个人，也没关系的。

我所声援的，是那些非常想与旧情人复合的女性。「除了他我不想和别人在一 起」、「不是他就不行」、「我想回到以往幸福的日子」——我想为拥有这些想法的 女性略尽棉薄之力。

所以，我也希望妳们不要忘了。

复合，终究只是一个选项。倘若只有复合才能让妳每天过得快快乐乐，我非常希 望妳能成功。

可是，千万别因为「不复合的话我就无法幸福」这种强迫观念，而让自己钻牛角 尖。请妳试着拓展自己的视野吧。

在期望复合的女性当中，有些人一旦决定要复合，便会斩断与其他

异性的所有来 往，或是讨厌主动靠上来的男性。也有些人是不擅长接触陌生的异性。

我当然希望妳能够挽回妳最喜欢的前男友，话虽如此，我也不希望妳因此就封闭在自己的世界里。既然想要复合，更应该要积极地与他人接触才对。

「非他不可！」这股气势由旁人看来，的确是有点恐怖呢。总之不分男女，多多 认识其他人吧。

藉由调整自己面对他人时的态度和说话方式，再观察对方会有怎样的回应，想必 妳能从中得到许多收获喔。

「我要复合！」这份热情固然很好，但是千万别因此就让自己的视野变得过于狭际o

认同自己就会有好结果

虽然有点突然，但妳是下列哪一种类型呢?

①宽以待己也宽以待人

②宽以待己但严以律人

③严以律己但宽以待人

④严以律己也严以律人

我希望自己并不是②。

但我觉得阅读本书的读者好像很多都是④呢。严以律己，也严以待人。就这方面 看来，算是相当公平呢(笑)。

不过现在不是笑的时候。因为，也许这就是妳走在复合路上会感到坎坷难行的原

因。

有可能是以前交往之际妳对他很严格，也有非常多的要求吧？同样地也对自己很 严厉，他才会对那样的妳感到避之唯恐不及。如此重复下来，也难怪他会万分疲惫地 提出分手呢。

如今分手之后，妳在强烈反省自己的同时，其实还是在对自己严格，反而因反省 而无法向前迈步，不是吗？

对自己和他人再稍微宽容一点吧。妳如果无法认同自己，也会无法认同对方的。 首先，妳必须比任何人都更了解认同自己。正视现在的自己，冷静地观察自己的 优点和缺点。两者都是妳的一部分。

尔后若是想改善自己的缺点，就为自己付诸行动吧。付诸行动之后，再称讚很努 力的自己。

就算是一点枝末细节的小事也没关系。每件小事慢慢累积之后，妳也开始能给予 自己正面的评价，也不会再用过于严苛的眼光审视对方

了吧。

心灵层面的从容闲适，会让妳散发出更加动人的魅力。

只有妳认同妳自己，也认同对方，复合这条路才会走得顺遂。

因为悲伤或痛苦就什么也不敢做，是无法往前进的。请妳先认同现在的自己，敞开心胸吧。

等妳敞开心胸之后，再采取复合的行动，我想妳的心愿一定会实现。

那么，复合之后呢?

如果，今后妳能与心中最爱的他复合——妳的内心肯定会洋溢着无比的幸福吧。 那么，为了让自己获得幸福，从现在起妳该做什么才好呢?

■改变自己，让对方能再l次喜欢上妳。

■试着传送简讯。

■试着邀约对方，让他能看见自己改变后的模样。

……每一项都很重要呢。

可是，妳的脑海中有立即浮现出这些想象和行动吗?

为什么我会问这个问题呢？因为我想再次向妳确认，妳是否已在勾勒妳们复合成 功的蓝图？而且我也希望妳能切身聆听我说的话语，并且深入思索：「如果是我，会 依循这个提示，再怎么展开行动呢？」

重要的是，妳依本书所写的提示为参考，再「具体地、在某个时候、如何加以实 行」。仅仅只是如此。

也就是说，妳要试着去想象自己的行动，并且实际执行。为什么这件事情如此重 要呢？当然是「为了复合」，但更重要的，也是「为了复合之后的妳」。

没错，复合并不是终点。

为了再次与最爱的他在一起，妳现在的努力非常重要，而且也会影响到你们今后 实际的交往。

前阵子我收到了一封信。

「多亏浅海老师的建言，我成功复合了！真的很谢谢您！接下来请您务必再给予

我交往上的建言吧！虽然我现在正和他交往，但依然有诸多不满，非常地苦恼。」 这位女性先前非常乖巧地听从了我的建议，尔后成功复合。两人终于开始交往了 固然很好，这回却又因为没有交往指南而感到困扰。

为什么她会陷入这种窘境呢？我想这是因为她至今都从未自己动脑思考过。

照着别人说的话，懵懵懂懂地展开行动之后成功复合，却无法持续下去——这样 子根本没有任何意义。既然以往曾有过那段铭心刻骨的分手，就应该要记取当初的教 训，使往后交往时能够更加幸福快乐。

为此，不该只是懵懵懂懂地照着别人说的话做，而是要以获得的情报为提示，一 边思考自己该如何行动一边往复合之路迈进才对。

如此一来，复合之后两人才能长长久久地继续走下去，也才能相处得非常愉快。 实际上有很多人跟我反应「复合之后，相处起来比以前更开心！」那一定是因为 他们都有十足了解了我的建议再加以实行吧。

因此，我非常希望妳能够明白这一点。

本书是将许多成功复合人士的案例集结成书。希望各位读者勿对书中的内容囫囵 吞枣，要先将从中得到的提示套用至自己身上，几番思索之后再展开行动，这才是真 正重要的。

倘若妳是抱着旁观者的心态阅读本书，持否定意见认为「我才不是这样」，那就 更加要小心注意。也许妳会像先前那位寄信给我的女性一样，虽然迷迷糊糊地成功复 合了，事后却

所以请各位读者从现在起要勤于自己思考，复合之后，妳才能永保笑容，开开心 心地与对方交往。

光是如此-妳一定能够成功复合。复合之后，妳与他也能谈场非常幸福美满的恋 爱喔！

结束语

有些人乍看之下，无论是恋爱还是工作都一帆风顺。明明我是这般地辛苦，为什 么她看起来却如此轻松惬意呢?

每次看到那些意气风发的人，不由得就会感到沮丧：「是我能力不够吗……」、「为什么可以那么轻松地解决这些难题呢……」

本书的内容也都是复合的成功案例。

妳看完之后，是不是会想：「一定是因为这个人很厉害，才会成功。」、「她只 是运气好吧。」「我不可能办得到的。」

事实上绝非如此。

在本书中介绍到的复合成功者，都与妳没有什么分别。

真要说的话就只有一点不一样，那就是实行与否。

假设工作时妳被赋予了一项重任。这时马上退缩的人「呜哇，居然丢给我这么难 的工作！我做得到吗……」，和立即拟定对策思索该如何实行的人「好，加油吧！首 先要这样和那样……」，妳觉得哪一边的成功机率比较高呢?

不用说当然是后者囉。我想在个人能力上是没有多大区别的。但想法上的差异， 就会使每个人发挥出的能力产生区别。

面对被赋予的课题，认定那是「很难攀登的高山」的人，就会不由得紧张退缩， 多半无法发挥原本的能力。相对地，认定那「不过是普通的山，我也能爬上去」的 人，反而能悠然自得地发挥出自己的实力。这个分别，便会使结果产生极大的差距。

复合亦然，全看妳是着眼于难处：「可是他很顽固，一旦决定的事情就不会改 变……」、「身边的人也都叫我放弃，我想已经不可能了吧……」还是积极思考：「其 他也有很多人复合啊，也许我能成功呢」、「该怎么做才能复合呢？.」面对问题的态度不同，结果也会产生相当大的变化。

心态上的差异，会显现在妳寄信的方式、回覆简讯的语气、接触方式和不经意的 话语等许多小地方上。

既然都展开行动了，妳也想挽回最爱的他吧?

那么，以下三点非常的重要。

■别认为复合是件困难的任务

■别往坏处想，要积极乐观

■实际执行

复合并不难。也有很多人回头向我报告：「我们复合了丨」有这么多人都将复合 化为可能，这点可是不争的事实喔！

老是想着「我做得到吗……」、「可是很难吧……」的人，请将目光转向「搞不 好有可能喔！」这则事实。

我会满怀期待地等候妳向我捎来已成功复合的消息。

我并不认为只有新恋情才算是积极向前看。

能与自己真正喜欢的人在一起，才是最大的幸福。 承蒙各位阅读到最后，真的很谢谢妳们。

我会打从心底祝福妳能复合成功。